GLUTENSİZ İKRAMLAR | ANNE MUTFAĞI | FRANSIZ KLASİKLERİ

Sofra

84 TARİF

LİMON KREMALI KEK

Tarifi **48.** sayfada

ŞUBAT 2018 / 02 SAYI: 268

Sıradışı tariflerle
BAKLAGİLLER

SOFRADA
ROMANTİZM

MUTLULUĞUN
ÇİKOLATALI
6 HALİ

Siz de tanışın
MAKEDON
MUTFAĞI

Çay saatine
buyrun

FİYATI: 8,5 TL KKTC FİYATI: 10,5 TL
9 771304 554001 02
ISSN 1304 - 5547

ZORLU /tac /tacstyle

Mediacat önderliğinde, Ipsos tarafından gerçekleştirilen Türkiye'nin Lovemark'ları 2017 Araştırması'nda TAÇ, ev tekstili kategorisinin en sevilen markası seçildi.
Detaylı bilgi www.tac.com.tr'de.

editörden

Kendinizi renklerin etkisine bırakın

Hayatın akışı içinde bizleri duygusal ya da fiziksel olarak etkileyen ne çok faktör var, değil mi? Yaşadığımız coğrafyadan iklim koşullarına, siyasi faktörlerden ekonomiye, tükettiğimiz gıdalardan aile fertlerine kontrolümüz dışındaki pek çok etken, yaşamımızda önemli derecede pay sahibi olsa da kişisel seçimlerimizin, hatta minik dokunuşların üzerimizdeki etkisini de yadsıyamayız... Mesela renkler... Farkında olsak da olmasak da renklerin bizi etkisi altına aldığı, bilimsel olarak da kanıtlanmış durumda... Renk deyince de yine çok geniş bir kavramdan söz ediyorum tabii... Bulunduğumuz mekanların dekorasyonu, aksesuar ya da kıyafet olarak üzerimizde taşıdıklarımız, saçımızın-hatta ojemizin rengi, doğaya bakınca gördüklerimiz ve elbette beslenme...
Geçenlerde Profilo'nun düzenlediği keyifli bir etkinlikte tanıştığımız Renk ve Enerji Uzmanı Aydan Öztürkatalay'ı dinleyince, unuttuğum bazı bilgileri hatırlarken, bazıları da oldukça ilginç geldi... Aslen kimya mühendisi olan Aydan Hanım, rengin sadece giyim ya da dekorasyon unsuru olarak görülmemesi gerektiğini, renk enerjisinin üzerimizde çok güçlü etkileri olduğunu söylüyor. Ben şimdi onun aktardığı bilgileri burada paylaşayım, siz de kendinize yakın hissettiğiniz, kalbinize-aklınıza yatanları alıp uygulamaya çalışın bakalım, olumlu etkilerini görecek misiniz?

- Az tüketmek istediğiniz yemekleri, zıt renkli tabaklarda servis yapın. Örneğin pilavı kırmızı renkli tabakta, yeşil sebzeleri ise yeşil tabaklarda yiyin. Renk, beyindeki tokluk hissini etkiler. İlk önce gözünüz doyar.
- Çivit mavi; lenf ve salgı bezleri üzerinde etkilidir, beynin sağ ve sol lobunu dengeler, iştahı kapatır. Az yemek istiyorsanız, yemeklerinizi çivit mavi tabaklarda servis yapın. Tabak dışında masa örtüsü, Amerikan servis gibi dekoratif unsurları da çivit mavi seçerseniz iştah kesmede işe yarayacaktır. Pembe ve eflatun ise iştahı azaltan renklerdir.
- Mavi; sakinlik verir, yüksek tansiyonun düşürülmesinde faydalıdır.
- Turuncu; Canlılık, cesaret ve neşe verir. Sindirim sistemini çalıştırır, metabolizmayı hızlandırıcı etkilere sahiptir. Bağırsak problemi yaşıyorsanız, tuvaletinizde turuncu renkli obje bulundurun.
- Sarı; mide, bağırsak, pankreas, karaciğer ve böbrekler üzerinde, zihinsel faaliyetlerde etkilidir. Sarı renkten uzak kalırsanız diyabet hassasiyeti ya da safra kesesi taşı problemi oluşabilir.
- Yeşil; denge ve huzuru sağlar, kolesterolü dengeler, kalp ve akciğer üzerinde etkilidir. 12 dakika yeşile bakmak konsantrasyonu artırır.
- Beyaz; serotonin salgılatır. Uzun saatler uyuyan yapınız varsa, yatak odanızı beyaza boyatın. Cep telefonunun mavi ışığı melatonini baskılar, yatak odanızda cep telefonu bulundurmayın.
- Eflatun; fiziksel ve ruhsal dünyanızda denge sağlar. Uyku probleminiz varsa yatak odanızı eflatun, magenta, pembe veya lilaya boyatın. Asla yeşil, beyaz ya da mavi kullanmayın. Mavi ve yeşil idrara çıkmayı tetikler, uyku bölünür.
- Yararlı olmayan, az tüketmek istediğiniz içecekleri kırmızı bardaklarda için.
- Ispanak gibi yeşil, havuç gibi turuncu fitokimyasallar karotenoid içerir. Ve bu gıdalar umut aşılar, hayata daha pozitif bakmaya yardımcı olur.

Esra Düzdağ Ateş
esra.duzdag@sofra.com.tr

Kitaplarımız artıyor!

FARKLI YEMEK KATEGORİLERİNDEN SEÇEREK OLUŞTURDUĞUMUZ "EN İYİ 100 TARİF" SERİSİ, "ÇAY SAATİ" İLE BİRLİKTE TOPLAM 7 KİTABA ULAŞTI. ZENGİN VE GÜVENİLİR BİR ARŞİV NİTELİĞİ TAŞIYAN BU SERİDEKİ KİTAPLARA, SEÇKİN KİTABEVLERİ VE ONLİNE KİTAP SATIŞ MAĞAZALARINDAN ULAŞABİLİRSİNİZ.

arcelik.com.tr | 444 0 888 YETKİLİ SERVİS İÇİN TEK NUMARA

ŞIK TASARIM VE PROFESYONEL KULLANIM ARÇELİK ETERNITY SERİSİ'NDE.

Şıklığıyla göz kamaştıran tasarım ödüllü **Arçelik Eternity Serisi'nden** mutfaklara modern bir dokunuş.

Red Dot ve IF Design ödülleri K 8525 El Blender Seti ve K 8520 El Blender için; Haus&Garten ödülü ise K 8525 El Blender Seti için geçerlidir.

Koç

TEST SONUCU Haus & Garten Test Puan 1,3 Çok iyi

DESIGN AWARD 2017

reddot design award winner 2017

arçelik
Yeniliği aşkla tasarlar

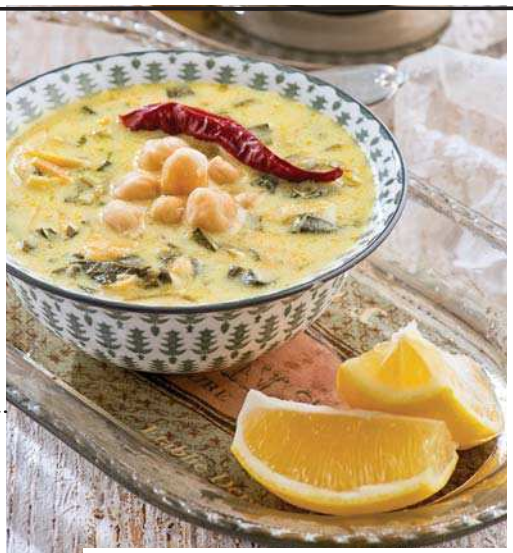
içindekiler

ŞUBAT 2018

şifalı lezzet

ISPANAKLI ÇORBA

Tarifi **51.** sayfada



8 Ajanda
10 Öneriler
13 **Advertorial** Sabri Ülker Vakfı
14 **Sosyal Medya** @sofradergi
16 **Geleneksel**
Kara kabakla tanışın
20 **Elif Korkmezel ile Pratik Mutfak**
Çikolatalı tarifler
26 **Sevgililer Günü**
Elif Edes Tapan'dan öneriler
30 **Advertorial** Bağdat Baharat
32 **Şefika Günyel ile**
Farklı Yaklaşımlar
Baklagil çeşitleri ile
sıra dışı denemeler
40 **Anne Mutfağı**
46 **Pelin'in Mutfağı**
Şekersiz ve glutensiz lezzetler
50 **Mönü Önerisi**
54 **Geleneksel Lezzetler**
Makedon Mutfağı
60 **Sevgililer Günü Özel**
Fransız patisserie klasikleri
68 **Çay Saati**
74 **Lezzet Yolculuğu** Samsun
76 **Dengeli Beslenme**
77 **Alışveriş**
78 **Tanıtım**
82 **Fihrist**

SEVGİLİLER DÜNÜ-NÜZ Kutlu Olsun

Sevginizi kattığınız, aşkınızın sıcaklığı ile pişirdiğiniz,
tadına doyum olmayan lezzetleri yarınlarınıza büyük bir tutkuyla sarıp sarmalıyoruz.

COOK®

cook.com.tr

Ajanda

14 şubat

BTA'NIN SEVİLEN MARKALARINDAN CAKES&BAKES, SEVGİLİLER GÜNÜ'NÜ TÜM ŞUBELERİNDE TATLI SÜRPRİZLERLE KUTLUYOR.

- **4 OCAK-13 ŞUBAT** İksirli Çiftlik, Kastamonu Mutfağı lezzetlerini Eataly'e taşıyor. Cumartesi ve pazar günleri ise kendi ürünleri ile Kastamonu kahvaltısı sunuyor. Tel: (0212) 336 66 00
- **18 OCAK-25 ŞUBAT** Seyrantepe Vadi İstanbul'da kurulan Türkiye'nin ilk kışlık lunaparkı İstanbul Winter Dream, sizi eğlenceli bir kış rüyasını yaşamaya bekliyor.
- **29 OCAK-11 ŞUBAT** The Ritz-Carlton İstanbul, Gaziantep lezzetlerini İstanbullularla buluşturuyor.
- **9 ŞUBAT** Mövenpick Hotel İstanbul, 19.00- 22.00 saatleri arası Sevgililer Günü'ne özel çikolatalı tatlılar kursu düzenliyor. Tel: (0212) 319 29 29
- **14 ŞUBAT** USLA-Uluslararası Servis ve Lezzet Akademisi, çiftleri 19.00-23.00 saatleri arası birlikte katılabilecekleri Sevgililer Günü Workshop'una bekliyor. Tel: (0212) 211 87 52
- **14 ŞUBAT** Renaissance İstanbul Polat Bosphorus Hotel, Sevgililer Günü'nü panoramik İstanbul manzarası ve canlı müzik eşliğinde kutluyor.
- **14 ŞUBAT** The St. Regis İstanbul Iridium Spa Sevgililer Günü kutlaması için özel paketler hazırladı.
- **16-18 ŞUBAT** Datça Belediyesi ve Muğla Ticaret Odası Datça Badem Çiçeği Festivali'nde konuklarını ağırlayacak. www.bademcicegifestivali.com
- **17 ŞUBAT** Nova Vera, Taksim Peak Otel'de uygulamalı zeytinyağı tadım eğitimi düzenliyor. www.nova-vera.com

Sahibi
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

Tüzel Kişi Temsilcisi ve Genel Müdür:
YASEMİN GEBEŞ

Yayın Direktörü: **ASLIHAN SARP İŞMAN**
Genel Yayın Yönetmeni: **ESRA DÜZDAĞ ATEŞ** esra.duzdag@sofra.com.tr
Yazı İşleri Müdürü: **İLKNUR MİNE NARTOP** mine.nartop@sofra.com.tr
Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**
Editör: **SELMA ŞEN** selma.sen@sofra.com.tr
Muhabir: **SELENAY KÜBRA KOÇER** selenay.kocer@sofra.com.tr
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN** erkin.on@sofra.com.tr

Yemek Danışmanı: **ELİF Y. KORKMAZEL**
Katkıda bulunanlar:
PELİN BOZKURT BİLGİÇ, ŞEFİKA GÜNYEL
PINAR AYIK, AYŞE ÜNAL
EMİNE TUNADAN, HÜLYA IŞIK

Fotoğraf Editörü: **CANAN YETİŞTİ SATKIN**
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
İnternet Yayın Sorumlusu: **ŞEFİK ÇALIK**
Genel Müdür Yardımcısı: **YONCA ERTÜRK ÖZEREN**
Pazarlama ve İş Geliştirme Müdürü: **DERYA CANAN SÜTER**
Üretim Takip Müdürü: **EYÜP ÇURLU**
Pazarlama ve İş Geliştirme Uzmanı: **ZEYNEP DOĞAN**
Grafiker: **FİLİZ MORAY**

Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı: **SEMA TEKER**
Reklam Satış Grup Koordinatörleri: **EBRU KAÇAR GİRGİÇ**
EMEL ÖZEN, SİNEM ATAK, FİLİZ ÖZKAN, MEHMET PEHLİVAN
Reklam Rezervasyon Tel: (0212) 354 41 18 - 354 33 95 Fax: (0212) 354 33 50-75
Bölgeler Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYNUR GÜKCAN**
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYŞE ALTUN**
Ege Reklam Satış Müdürü: **ŞEBNEM AKDENİZ**
Adana Reklam Satış Koordinatörü: **GÜNEY YILMAZ**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: **SİNAN KÖKSAL**

ABONELİK
Abone Operasyon Müdürü: **UFUK KOCAOĞLU**
Çağrı Merkezi: **444 88 81**
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com
http://www.facebook.com/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
http://twitter.com/#!/TurkuvazAbone

SOFRA Turkuvaz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı, Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş'ye aittir. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Sofra Turkuvaz adı ve amblemi Türkiye'de hiç bir şekilde başkalarınca kullanılamaz. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmıştır.

Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0212) 354 36 31
Yazışma Adresi: Turkuvaz Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İSTANBUL
Yayının Türü: Yerel, süreli FIPP üyesidir.
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: **MEHMET KAMİLOĞLU**
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 Sancaktepe-İstanbul
Tel: (0216) 585 90 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: ŞUBAT 2018
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Dergi İşletme Müdürü: **HAKAN DEMİRCİ**

KORKMAZ
Bone Selection
Hayatın lezzeti
Bone Selection Yemek Takımı
Bone Porcelain • 60 Parça
www.korkmaz.com.tr
/lezzetuzmani
/lezzetuzmani
/lezzetuzmani

Hazırlayan: **MİNE NARTOP**

SEVGİNİN HATRINA

Profilo'nun yeni Türk Kahvesi Makinesi "Kahvedan" birlikte şöyle karşılıklı kahve içip günün keyfini çıkarmak isteyen sevgililerin tam tadında kahveler hazırlamalarını sağlarken aynı zamanda kahveseverler için de kullanışlı bir hediye olarak düşünülebilir.

Turkuvaz Dergileri artık Getir'de

Bine yakın ürünü, ortalama 10 dakikada 7/24 kullanıcıya ulaştıran akıllı telefon uygulaması Getir, Turkuvaz Dergi Grubu dergilerini ayağınıza getiriyor.

Şehir insanının ihtiyaçlarına yanıt veren mobil uygulama Getir ile artık Turkuvaz Dergi Grubu dergilerine ulaşmak çok daha kolay. Şubat ayı itibariyle Cosmopolitan, Esquire, Home Art, Sofra, Otohaber ve Para anında ayağınıza geliyor.

Getir, bu dergilere istediği zaman, istediği yerde ulaşmak isteyenlere 7/24 hizmetle yeni hayat tarzıyla eski alışkanlıkları devam ettirmenin alternatif bir yolunu üretiyor. Kredi kartı ile kolay bir şekilde sipariş verdiğiniz derginizin size ulaşmasını ise haritadan canlı olarak izleyerek, derginizin size gelmesini takip edebiliyorsunuz.

GETİR HAKKINDA

Getir, dondurmadan yumurtaya, sudan şarj aletine, bebek bezinden kedi mamasına, deterjandan sandviçe, sütten çikolataya yüzlerce farklı ürünü dakikalar içinde kullanıcıya ulaştırıyor. Dünyada henüz benzeri bulunmayan bir model olan Getir'de ürünler, banka ya da kredi kartı ile kolay bir şekilde sipariş verilerek ortalama 10 dakikada kullanıcının olduğu noktaya geliyor. Getir, iPhone ve Android telefonlara ücretsiz indirilebiliyor.

AŞKA LEZZET KATIN

LE CREUSET, KALP ŞEKİLLİ ÖZEL TASARIMLARI İLE SEVGİLİLER GÜNÜ SOFRALARINA ŞIKLIĞI VE LEZZETİ TAŞIYOR. GÖKKUŞAĞI RENKLERİ SERİSİ'NİN EN SEVİLEN RENKLERİNDEN KİRAZIN, AŞKA BÜRÜNMÜŞ HALİ İLE SİZ DE AŞKINIZA LEZZET KATABİLİRSİNİZ.

PORSELEN AŞKLA BULUŞUYOR

Porland'ın kendi takımınızı oluşturma fırsatı veren Mix&Match Koleksiyonu, Sevgililer Günü'nü sofralarına hikaye katmak ve farklılıklara rağmen sevmenin tadına varmak isteyenler için tasarlandı.

HAFTA BOYU KUTLAMA

Swissotel The Bosphorus İstanbul, romantik müziklerin eşlik ettiği lezzetler, keyif dolu SPA deneyimleri, sürpriz hediyeler, ayrıcalıklı konaklamalar ve çiftlere özel yemek dersleri gibi farklı seçeneklerle Sevgililer Günü kutlamalarını unutulmaz bir haftaya dönüştürüyor. www.swissotelthebosphorus

resital
nevresim takımı

BELLONA

Sevgini göster!

14 Şubat Sevgililer Günü'ne özel tasarlanan Bellona Nevresim Takımları ile aşk evinize çok yakışacak!

lover
nevresim takımı

444 33 99
bellona.com.tr

/bellonamobilya /bellonamobilya /bellona

Hazırlayan: **MİNE NARTOP**

Dergimize artık Türkiye'nin en sevilen ve
" İçinden Moda Çıkan Alışveriş Sitesi "
sloganı ile bilinen internet sitesi 1V1Y.COM'dan sahip olabileceksiniz! Güral Porselen, Staub, Karaca, Zwilling ve Kütahya Porselen gibi mutfaklarınızın ve sofralarınızın vazgeçilmez markalarının en sevilen ürünlerine indirimli fiyatlarla sahip olurken ödeme esnasında sepetine Sofra eklemeyi unutma!

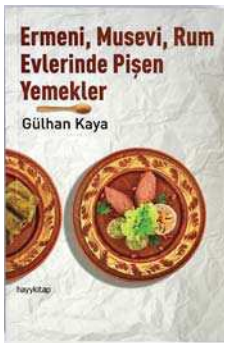
ÇİKOLATANIN YERİ AYRI

GODIVA, SEVGİLİLER GÜNÜ İÇİN ÖZEL BİR KOLEKSİYON HAZIRLADI. KUTULARI İNGİLİZ İLLÜSTRATÖR JESSİE FORD TARAFINDAN SEVGİ TEMALI OLARAK ÖZEL TASARLANAN KOLEKSİYON, MAĞAZALARIN YANI SIRA WWW.GODIVA.COM'DA DA SATIŞA SUNULUYOR.

PASTASIZ OLMAZ

Sevgililer Günü kutlamasını pastasız ve tatlısız düşünmek mümkün değil... Özsüt de bu özel gün için "Sihirli küre" adını verdiği çikolatalı sürpriz bir lezzet ile "Kalpten kalbe" ve " Harmoni" adını verdiği leziz pastalar hazırladı.

KİTAPLIK

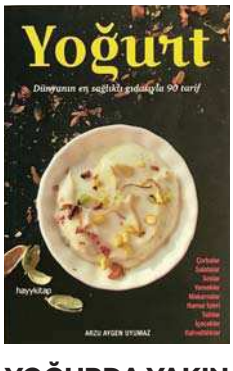


ORTAK MUTFAK KÜLTÜRÜNDEN

Gülhan Kaya'nın "Ermeni, Musevi, Rum Evlerinde Pişen Yemekler" kitabı Hayykitap tarafından yayınlandı. Kitapta bu toplulukların hem gelenekleri ve mutfak kültürlerine, hem de en sevilen tariflerine yer veriliyor.

BÜYÜKADA'DAN YEMEK HİKAYELERİ

Büyüme çağındaki bir erkek çocuğun yemek tarifleri ve mutfak kültürü üzerinden ailesi ve dünyayla kurduğu bağı "Büyükada'nın Küçük Şefi"nde anlatan Selin Kutucular, çocukluğuna damgasını vuran Büyükada yemek kültürüne de saygı duruşunda bulunuyor.



YOĞURDA YAKIN PLAN

Arzu Aygen Uyumaz, "Yoğurt" kitabında mutfağımızın bu vazgeçilemez gıdasını başköşeye oturtuyor. Kitapta yoğurt mayalamanın inceliklerinden, yoğurdun farklı hallerine ve yakın akrabası gıdalara dair bilgilerin yanı sıra yoğurt kullanarak yapabileceğiniz 90 tarif de yer alıyor.

BİLİM BUNU KONUŞUYOR!

“Dondurulmuş veya konserve sebze ve meyvelerin besin değeri değişiyor mu?”

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI

Neden “Bilim Bunu Konuşuyor”?

Sağlık, beslenme ve bilim dünyası sürekli gelişiyor. Yeni bilgilere kolayca ulaşılabiliyor, bu bilgileri herkes farklı yorumlayabiliyor. Beslenme ve sağlık alanında yapılan araştırmaların sonuçları Türkiye ve dünyanın yoğun gündeminde. Beslenme konusunda herkes konuşuyor, herkes farklı şey söylüyor. Peki işin doğrusu ne? Sabri Ülker Vakfı uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan alınan bilgilerle yayınlanan sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makaleleri, bilimsel yayınlar ve araştırmalar çerçevesinde kaleme alıyor. Ve diyor ki aslında “Bilim Bunu Konuşuyor”...

Besin işleme yöntemlerinin, besin değerlerini nasıl etkilediği konusu, kafalarda soru işareti yaratmaya devam ediyor. Dondurulmuş veya konserve besinlerin, özellikle vitamin-mineral içeriğinin tamamen kayba uğradığı düşüncesi ise oldukça yaygın. Peki, bilimsel veriler ve otoriteler bu konuda ne söylüyor?

Çiftlikten çatala, sebze ve meyvelerin yolculuğu

Sebze ve meyveler hasat edildiğinde besin ögeleri içeriği zengindir ancak pazar veya marketlere ulaşıp, son tüketici ile buluşması ve tüketilmesi ortalama 1-2 hafta sürebilir. Bu süreçte sebze ve meyvelerin muhafaza edildiği sıcaklık, nem gibi koşullar, bozulmayı ve besin değeri kayıplarını arttırabilir. Özellikle su kaybı nedeniyle B grubu vitaminlerinde, oda ısısında beklemeye bağlı olarak da C vitamininde kayıplar gerçekleşebilir.

Dondurulmuş sebzelerin besin değeri nasıl korunur?

Hasat edilen sebze ve meyveler, dondurulmuş ürün haline getirilinceye dek +4°C'de (buzdolabı ısısı) saklanır ve en geç 8 saat sonunda üretime alınır. Besinler özelliklerine göre, soyulur, ayıklanır, haşlanır ve hızla soğutulur. Ardından -40° C'de hızlı dondurma işlemi ile tek tek dondurulur. Bu işlem, dondurulmuş sebzelerin, ambalajından kullanılacak kadar alınıp, kalanı tekrar derin dondurucuda son kullanma tarihine kadar saklamayı da mümkün kılar. Evimizde, sebzeleri kısa süreli haşlayıp-soğutup derin dondurucularda saklayabiliriz ancak bu uygulamada dondurulmuş besinlerde hızlıca aşılan -5°C eşiği (besin değeri kaybının başladığı eşik) aynı hızda geçilemediği için besin değeri kayıpları oluşabilir.

Konserve sebze ve meyvelerin besin değeri nasıl korunur?

Hasat sonrası, yıkama, ayıklama, doğrama, gibi işlemlerinden geçen sebze ve meyveler, tane büyüklüğüne uygun sıcaklık ve sürede haşlanır. Böylelikle sterilizasyon sağlanarak, bozulmaya neden olan enzimlerin aktiviteleri durdurulup, besin değeri korunarak besin güvenliği sağlanır.

Dondurulmuş veya konserve besinler, dengeli beslenmeyi nasıl destekleyebilir? Bilimsel veriler ne söylüyor?

Amerika Beslenme Birliği dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş sebze ve meyvelerin, besin değerini korumaya, raf ömrünü uzatmaya ve besin güvenliğini desteklemeye yardımcı olabileceğini belirtiyor. Konserve ve dondurulmuş sebze ve meyvelerin, vejetaryen ve vegan bireylerin beslenmelerinde, besin çeşitliliğinin sağlanmasında önemli olduğu da bildirilmektedir. Dolayısıyla, dondurulmuş veya konserve besinler besin değerinin korunmasına, besin güvenliğinin ve çeşitliliğinin sağlamasına katkı yaparak yeterli ve dengeli beslenmeyi destekleyebilir.

Sabri Ülker Vakfı Hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

Bilim Bunu Konuşuyor platformunun son yayınları ve makalelerine web sitemizden veya kare kod ile ulaşabilirsiniz.

www.sabriulkerfoundation.org

/Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı /sabriulkervakfi /sabriulkervakfi /Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı

Bu bir ilandır

Hazırlayan: **SELENAY KÜBRA KOÇER**

#kisguzeli TARİFİNİ SEÇTİK!

Instagram üzerinden #kisguzeli etiketiyle başlattığımız yarışma, sizlerden yoğun ilgi gördü. Yarışmaya gönderilen birbirinden leziz tarifler arasından Canan Hastürk @fitmuhendisce'nin "Glutensiz pırasalı börek" tarifi ise en yüksek beğeniyi alarak Şubat sayımızın konuğu oldu.

GLUTENSİZ PIRASALI BÖREK 2-4 KİŞİLİK

yapılışı:

Pırasa, tuz, salça ve limon suyunu birlikte ovun. Ardından tüm malzemeyi ekleyip karıştırın. Harcı yağlanmış veya pişirme kağıdı serilmiş orta boy bir fırın kabına döküp önceden ısıtılmış 160 derece fırında üzeri iyice kızarana kadar pişirin.

@fitmuhendisce

malzemeler:

3 dal ince kıyılmış pırasa, **1** tatlı kaşığı tepeleme acı biber salçası
1 çorba kaşığı limon suyu, **2** adet yumurta
1 çay bardağı yoğurt veya kefir, **2** çay bardağı mısır unu (alternatif glutensiz herhangi bir un kullanabilirsiniz)
1/2 çay bardağı zeytinyağı, **1** çay bardağı ufalanmış beyaz peynir
2-3 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri
2-3 adet kuru domates, **1** adet kırmızı biber
1'er çay kaşığı nane, karabiber, zerdeçal, karbonat, tuz

@sofradergi'de geçen ay

#soframipaylasiyorum etiketiyle yapılan paylaşımlar 1000'i geçti...

@emelin.lezzet.dunyasi

@plaza.insani.mutfakta

LEZZETLİ DOLU ANKETLER YAPTIK

Kahvaltı tercihleri daha geleneksel olarak tosttan yana...

Tatlıda ise çikolatanın gücü şöbiyeti geride bıraktı...

arcelik.com.tr
444 0 888
YETKİLİ SERVİS İÇİN TEK NUMARA
ŞEHRİN EN GÜZEL MEKÂNI
SİZİN MUTFAĞINIZ
Şıklığı ve modern tasarımıyla mucize lezzetler yaratan ankastreler
ev teknoyojilerinin öncüsü Arçelik'te.
arçelik
Yeniliği aşkla tasarlar
Koç

GELENEKSEL

Kara kabağı BİLİR MİSİNİZ?

Çarşı-pazarda fazla görmeye alışık olmadığımız, ancak bazı tezgahlarda nadiren karşımıza çıkan kara kabak, en fazla Karadeniz bölgesi ve Marmara'nın batısında yetişir. Meraklısı için özlenen ve aranan bir lezzet olan kara kabağı gelin yakından tanıyalım.

Stilist: **MİNE NARTOP** Fotoğraf: **ERKİN ÖN**

Kullanım şekli

Kara kabağın en pratik ve bilinen pişirme şekli dilimledikten sonra sade, tuzlu veya şekerli olarak fırında pişirilmesidir. Ayrıca çorbası, böreği, kıymalı yemeği, kızartması ve kavurması da yapılır. Sütle veya pekmez ile pişirilen tatlısı da sevilir.

FIRINDA KARA KABAK

Kara kabağı dilimleyin ve çekirdeklerini çıkarın. İç kısımdaki lifli bölümü alın. Kabuklu olarak önceden ısıtılmış 180 derce fırında yumuşayıp, üzeri karamelize olana dek pişirin. Arzunuza göre pişerken veya piştikten sonra üzerine tuz veya tozşeker de ilave edebilirsiniz.

Aşçının notu

Piştikten sonra kabuğu ile servis edilen kara kabak, geleneksel olarak kaşıkla içi sıyrılarak yenir.

Nasıl görünüyor?

Dış kısmı çoğunlukla koyu yeşil veya alacalı renkte, etli bölümü balkabağına göre daha lifli, şeker oranı daha düşük ve daha az sulu olan kara kabağın dış kabuğu oldukça serttir. Dilimlemekte zorlanırsanız bir poşete koyup ağzını bağladıktan sonra uygun bir zemine atıp kırabilir ve daha sonra da temizleyebilirsiniz.

Çekirdeklerini atmayın!

Oldukça büyük ve lezzetli çekirdekleri olan kara kabağın çekirdeklerini ayıklayıp kuruttuktan sonra tavada veya fırında kavurarak değerlendirebilirsiniz.

Saray
Muhallebicisi
1935
Lezzetin ardındaki
tatlı sır nedir?
Günün doğuşudur o, yeşilin her tonudur. Bir olmak, hep olmaktır.
Sabırla ve aşkla, canla başla çalışmaktır. İçten gelir o,
her daim doğallıktır. Ve sırası geldiğinde, yola koyulmaktır.
Tadını manda sütünden alır lezzet, sırrı; doğallık ve ustalıktır.
Mandıramızdan masanıza uzanır...
#mandıramızdan masanıza
/SarayMuhallebi
/SarayMuhallebi
/SarayMuhallebicisi
/SarayMuhallebi
www.saraymuhallebicisi.com

Okuldan Dönenlere Çokokrem'den Tatlı Tarifler!

Okuldan dönen sevdiklerinize farklı tatlar yapmaya ne dersiniz? Siz de Çokokrem'le hazırlayabileceğiniz birbirinden lezzetli tariflerle okuldan dönen sevdiklerinizin gününü daha da tatlandırın!

ÇOKOKREMLİ WAFFLE

Derin bir kabın içine 3 adet yumurtanın sadece beyazını alıyoruz. Üzerine 1 paket vanilya ekleyerek köpürünceye kadar karıştırıyoruz. Yumurta sarılarını 2 yemek kaşığı tozşekerle karıştırıyoruz. Yumurta beyazlarının içine çeyrek su bardağı ölçüsünde sıvı yağ, 1 bardak süt ve 1 paket kabartma tozu ilave edip karıştırıyoruz. Karıştırma esnasında 1,5 su bardağı un ilave ediyoruz. En son yumurta sarılarını yavaş yavaş ekleyip bir süre daha karıştırıyoruz. Tost makinemizi yağlayıp ısıtıyoruz. Karışımımızı tost makinesine döküyor ve en az 1 dakika pişiriyoruz. Ardından waffle'ımızın yüzeyinde kare görünümü elde edecek şekilde çeviriyoruz. Waffle'ımızı tabağa alıyor, bolca Çokokrem sürüyor ve mevsim meyvelerini üzerine serpiştiriyoruz. Afiyetle yiyoruz.

ÇOKOKREMLİ KAKAOLU KEK

3 adet yumurtayı ve 1,5 su bardağı tozşekeri derin bir kapta mikserle çırpıyoruz. 1 su bardağı sütü, 125 gram eritilmiş margarini ve 1 paket vanilyayı ekleyip çırpma işlemini sürdürüyoruz. Kek harcına 5 yemek kaşığı kakaoyu, 2 su bardağı elenmiş unu ve 1 paket kabartma tozunu ilave edip karıştırıyoruz. Hazırladığımız karışımı yağladığımız kek kalıbına döküp, önceden ısıtılmış 175 derece fırında 35 dakika kadar pişiriyoruz. İçini çekmesi için beklettiğimiz kek biraz soğuyunca kalıptan çıkarıyoruz. Kekimizi yuvarlak bir şekilde kesiyoruz. Yuvarlak kek parçalarını üç kat olacak şekilde ortasından tekrar kesiyoruz. Her kata bolca Çokokrem sürüyoruz. Çokokremli kekimizi kat kat yerleştirip, üzerine fındık ve nar parçalarını serpiştiriyoruz. Afiyetle yiyoruz.

ÇOKOKREMLİ MİNİ PANKEK

1 tatlı kaşığı şeker, 3 su bardağı un, 1 paket kabartma tozu ve 1 paket vanilyayı bir kapta karıştırıyoruz. İyice karıştığından emin olduğumuzda üzerine 2 yumurta kırıyoruz ve son olarak 2 su bardağı sütü de ekleyip tekrar karıştırmaya devam ediyoruz. Pankek karışımımız hazır olduğunda kepçe yardımıyla alıp çay kaşığı büyüklüğünü geçmeyecek şekilde tavaya yayıyoruz. Minik minik benekler çıkana kadar pişiriyoruz. Altı pişen pankekimizi dikkatlice çevirip diğer yüzünü de pişiriyoruz. İki tarafı pişen pankekimizi tabağımıza alıyoruz ve pankek karışımımızdan kaşık boyunda tavaya döküp pişirmeye devam ediyoruz. Pankeklerimiz hazır olunca üstüne bolca enfes Çokokrem sürüp üstüne mevsim meyvelerini serpiştiriyoruz. Afiyetle yiyoruz.

ÇOKOKREMLİ KUP

Çokokrem kupu hazırlamak için önce Çokokrem, kup ve parçalara ayrılmış mevsim meyvelerini hazır tutuyoruz. Kupumuzun yarısını Çokokrem'le dolduruyoruz ve üzerine parçalara ayrılmış mevsim meyvelerini serpiştiriyoruz. Enfes Çokokremli kupumuzu kaşık yardımıyla afiyetle yiyoruz.

ÜLKER

ELİF KORKMAZEL İLE PRATİK MUTFAK

elifkorkmazel2@gmail.com

Çikolatanın karşı konulmaz gücüyle mutlu sona en pratik şekilde ulaşmak isteyenler için, hem hazırlaması hem sunumuyla her yaşa, her damak zevkine hitap eden tarifler ***Elif Korkmazel***'den...

MUTLULUĞUN 6 hali

24 ADET

ÇİKOLATALI SİGARA BÖREĞİ

Tarifi yan sayfada

Fotoğraflar: ERKİN ÖN

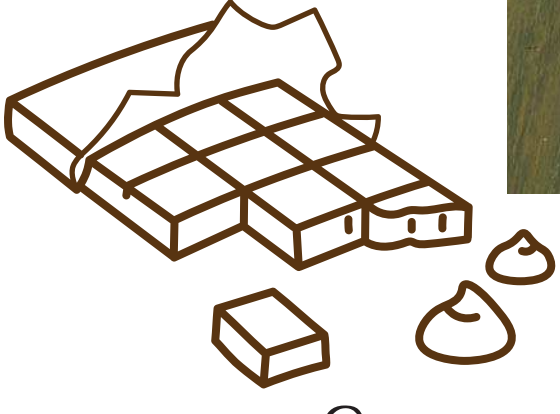
ÇİKOLATALI SİGARA BÖREĞİ

1.5 su bardağı damla çikolata
4 çorba kaşığı dövülmüş fındık
2 adet yufka

KIZARTMAK İÇİN:
Sıvıyağ

ÜZERİ İÇİN:
Pudraşekeri

YUFKAYI düz bir zemine serin ve önce enlemesine sonra boylamasına kesin. Elde ettiğiniz 4 parça yufkayı tekrar üçgen keserek 12 adet üçgen yufka çıkarın. Diğer yufkaya da aynı işlemi uygulayın ve toplam 24 adet üçgen yufka elde edin. Damla çikolata ve fındığı bir kapta karıştırın. Yufkaların geniş kısmına bu karışımdan koyun ve sigara böreği şeklinde sarın. Malzeme bitene kadar aynı işleme devam edin. Börekleri kızgın sıvıyağda kızartın ve ılındıktan sonra üzerine pudraşekeri serperek servis yapın.



Elif Korkmazel'in hazırladığı bu tariflerin hepsini çikolatalı fındık kreması kullanarak da hazırlayabilirsiniz.

ÇİKOLATALI EKMEK DİLİMLERİ 6-8 KİŞİLİK

2 paket (80'er gramlık) bitter çikolata
3 çorba kaşığı krema
8 dilim tost ekmeği
1 adet elma, **1** adet muz
1 tatlı kaşığı tarçın

ÜZERİ İÇİN:
Nar, portakal, mandalina, ceviz, hindistancevizi, muz, çilek, antepfıstığı, nane

TOST ekmeklerinin kenarlarını alın ve üçgen şeklinde kesin. Bir kasede benmari usulü eritilmiş çikolata, krema, rendelenmiş elma, dilimlenmiş muz ve tarçını karıştırın. Ekmek dilimlerinin üzerine sürün. Üzerini arzunuza göre nar taneleri, portakal, muz, çilek, mandalina dilimleri, kıyılmış ceviz, hindistancevizi, antepfıstığı ve nane ile süsleyin.

ÇİKOLATALI CEVİZLİ ÇÖREK
6-8 KİŞİLİK

HAMURU İÇİN:
2 su bardağı ılık süt
1/2 paket (1 paket: 42 gram) yaş maya
2.5 su bardağı un
1 tatlı kaşığı mahlep
1'er çay bardağı tozşeker ve sıvıyağ
1 adet yumurta

İÇ MALZEME İÇİN:
1 su bardağı dövülmüş ceviz
1/2 çay bardağı esmerşeker
1 çay bardağı damla çikolata
1/2 çay kaşığı tarçın

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta

HAMURU için ılık sütün içine yaş mayayı ekleyin ve karıştırıp, kabarana kadar bekleyin. Unu yoğurma kabına alın ve ortasını havuz şeklinde açın. Mayalı süt, mahlep, tozşeker, sıvıyağ ve yumurtayı ekleyin. Tüm malzemeyi yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtün ve mayalanması için oda sıcaklığında 30 dakika bekletin. Dinlenen hamuru 2 eşit bezeye ayırın ve her birini merdane yardımıyla ince olacak şekilde açın. İçi için ceviz, esmerşeker, damla çikolata ve tarçını bir kapta karıştırın. Açtığınız hamurun üzerine bu karışımı serpin ve ikinci hamuru üzerine kapatın. Boylamasına 2 parmak genişliğinde şeritler kesin. Bu şeritleri ortadan ikiye kesip her birini elinizle çevirerek burgu yapın ve yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine yan yana yerleştirin. Üzerine çırpılmış yumurta sürün ve önceden ısıtılmış 170 derece fırında 35 dakika pişirin.

ÇİKOLATALI TİRAMİSU 4 KİŞİLİK

6 çorba kaşığı çikolata kreması
8 adet kedidili bisküvi, **1** su bardağı ılık su
1 çorba kaşığı granül kahve

KREMA İÇİN:
2 su bardağı süt, **1** adet yumurta sarısı
3 çorba kaşığı tozşeker, **4** çorba kaşığı un
150 gram labne peyniri

ÜZERİ İÇİN:
Kakao

SÜSLEMEK İÇİN:
Çilek

KREMA için süt, yumurta sarısı, tozşeker ve unu bir tencereye alın. Kısık ateşte muhallebi kıvamına gelene kadar sürekli karıştırarak pişirin. Tencereyi ocaktan alın ve labne peynirini ekleyip, iyice karıştırın. Servis yapacağınız cam bardakların dibine sütlü kremadan 1-2 çorba kaşığı koyun. Kedidili bisküvileri ıslatmak için suyun içine granül kahve ekleyin ve karıştırarak erimesini sağlayın. Bisküvileri bu karışıma batırıp çıkarın ve kremanın üzerine 1 adet bisküvi yerleştirip, üzerine çikolata kremasından gezdirin. Tekrar krema, bisküvi ve çikolata kreması olacak şekilde aynı işlemi uygulayın. En üste krema koyun ve üzerine kakao serpin. Buzdolabında 1-2 saat beklettikten sonra çilekle süsleyerek servis yapın.

mis kokulu

ÇİKOLATALI CEVİZLİ ÇÖREK

Tarifi yan sayfada

çok kolay

KESTANELİ ÇİKOLATALI PASTACIK

Tarifi
yan sayfada

KESTANELİ ÇİKOLATALI PASTACIK
4 KİŞİLİK

1 paket kakaolu hazır pasta keki

KESTANELİ KREMA İÇİN:
250 gram kestane şekeri püresi
2 çorba kaşığı kakao
1 çorba kaşığı dövülmüş ceviz

KEKİ ISLATMAK İÇİN:
1 çay bardağı süt

SÜSLEMEK İÇİN:
Nar taneleri, beze ve portakal kabuğu

KESTANELİ krema için kestane şekeri püresi, kakao ve cevizi bir kapta karıştırın. Pasta kekini sütle ıslatın. Orta boy çember kalıpla yuvarlaklar çıkarın. Yuvarlak kekleri enlemesine ortadan ikiye kesin ve 1 adet kekin üzerine kestaneli kremadan sürün ve diğer keki üzerine kapatın. Üzerini tekrar kestaneli krema ile kaplayın. Diğer kekleri de aynı şekilde hazırlayıp üzerlerini nar taneleri, beze ve ince dilimlenmiş portakal kabuğu ile süsleyin.

MUZLU MİLFÖY PASTA
6 ADET

2 adet milföy hamuru, **5** çorba kaşığı çikolata kreması
2 su bardağı süt, **2** adet yumurta sarısı
4 çorba kaşığı tozşeker, **2** çorba kaşığı un, **2** çorba kaşığı nişasta
1 çorba kaşığı tereyağı, **2** adet muz, **1** paket vanilya

ÜZERİNE:
Pudraşekeri

MİLFÖY hamurlarını buzdolabı rafına alın ve hafifçe yumuşayınca ortadan ikiye kesin. Üzerlerini çatalla gelişigüzel delin ve fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında hafif pembeleşene kadar pişirin. Krema için süt, yumurta sarısı, tozşeker, un ve nişastayı tencereye alın. Krema kıvamına gelene kadar sürekli karıştırarak pişirin. Tencereyi ocaktan alıp içine ezilmiş muz, tereyağı ve vanilya katıp karıştırdıktan sonra ılıtın. 1 adet milföy hamurunun üzerine kremadan sürüp üzerine 2'nci milföy hamurunu kapatıp çikolata kreması sürün. 3'üncü milföy hamurunu kapatın ve tekrar krema sürüp üzerine tekrar milföy hamurunu kapatın. Diğer milföy hamurlarını da aynı şekilde hazırlayın. Üzerlerine pudraşekeri serperek servis yapın.

SEVGİLİLER GÜNÜ

ELİF EDES TAPAN

Sevgiliye...

Sevginin dile gelip paylaşılmasına, paylaşıldıkça çoğalmasına vesile olan Sevgililer Günü'nde, Elif Edes Tapan'ın pratik tariflerini kısa sürede hazırlayıp, sevdiğinizi uzun kahvaltı masalarında şımartabilirsiniz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

PRATİK KALP PİZZALAR 4 ADET

4 dilim tost ekmeği, **1** çorba kaşığı dijon hardalı
1/2 çorba kaşığı salça
4 çorba kaşığı rendelenmiş mozzarella peyniri veya kaşar peyniri
2'şer adet kırmızı ve sarı biber
8-10 adet siyah zeytin

1 TOST ekmeklerinin kenarlarını kesip, merdane yardımıyla üzerlerinden geçerek inceltin. Daha sonra kalp şeklinde kalıp ile kesin.

2 Ayrı bir yerde hardal ve salçayı karıştırıp, ekmeklerin üzerine sürün. Peynir serpiştirip, kalp şeklinde kesilmiş biberleri ve çekirdekleri çıkarılıp ikiye bölünmüş zeytinleri üzerlerine yerleştirin. Ekmekleri fırın tepsisine alıp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin.

Püf noktası
Dilerseniz farklı soslar ve şarküteri ürünleriyle de hazırlayabilirsiniz.

MERMER CHEESECAKE 8-10 KİŞİLİK

3 adet yumurta, **1** su bardağı (200 ml) sıvıyağ
1 çay kaşığı vanilya, **2** çay kaşığı sirke
5 çorba kaşığı süt
3 su bardağı + **3** çorba kaşığı kara buğday unu
2 su bardağı tozşeker, **1** çorba kaşığı kakao
1 çay kaşığı kabartma tozu
5-10 damla pembe veya kırmızı gıda boyası, **1** tutam tuz

ARASI İÇİN:
400 gram krem peynir veya labne peyniri
5 çorba kaşığı tozşeker
2 adet yumurta, **1** çay kaşığı vanilya

KALIBI YAĞLAMAK İÇİN:
2 çorba kaşığı sıvıyağ

YUMURTA, sıvıyağ, vanilya, sirke ve 2 çorba kaşığı sütü iyice çırpın. Ayrı bir yerde un, tozşeker, kakao, tuz ve kabartma tozunu karıştırıp, yumurtalı karışımına ilave edin ve hafifçe çırpın. Karışımın yarısını yağlanmış orta boy yuvarlak kek kalıbına boşaltın. Kalanına 3 çorba kaşığı süt ve gıda boyası ilave edip karıştın ve kenara alın. Arası için krem peynir, tozşeker, yumurta ve vanilyayı pürüzsüz olacak şekilde karıştırıp, kalıba dökün. Üzerine, kenara ayırdığınız renkli karışımı kaşık yardımıyla parça parça yerleştirip, kürdan yardımıyla gelişigüzel şekil verin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Dilediğiniz şekilde süsleyip servis yapın.

SEBZELİ KALP BÖREKLER 4 KİŞİLİK

1/2 demet ıspanak, **1** adet pırasa
1 tatlı kaşığı tereyağı, **1** çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz, **8** adet milföy hamuru

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta sarısı, **1-2** çorba kaşığı çörek otu

1 ISPANAK ve pırasayı yıkayıp, kuruladıktan sonra incecik kıyın. Tereyağında birlikte soteleyip, karabiber ve tuz ekleyin. Daha sonra karıştırıp ocaktan alın.

2 Milföy hamurlarını hafifçe yumuşayana dek oda sıcaklığında bekletin. 4 adet milföy hamurunu merdane yardımıyla ayrı ayrı açın. Yan yana getirerek, kenarları hafif üst üste gelecek şekilde 1 adet büyük ve bütün bir milföy elde edin. Birleşim yerlerinin açılmaması için elinizle hafif bastırın. Üzerine ıspanaklı harcı yayıp, kalan 4 adet milföyü, ilk hazırladıklarınız gibi yapıp, üzerine yayın. Kalp şeklindeki kalıpla kesip, kenarlarının açılmaması için çatal yardımıyla hafifçe bastırın. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp, çörekotu serpin.

3 Fırın tepsisine yerleştirip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika, üzerleri kızarana dek pişirin. Ilık olarak servis yapın.

Aşçının notu:
Kalp şeklinde kalıbınız yoksa bıçak yardımıyla kesip şekil verebilirsiniz.

kokusu yeter

ELMALI TART
2-4 KİŞİLİK

2-3 adet elma
8 adet milföy hamuru
1 su bardağı süt, **100** ml krema
1 adet yumurta, **1** adet yumurta sarısı
1 çorba kaşığı bal

ÜZERİ İÇİN:
Tarçın

1 MİLFÖY hamurlarını yumuşayana dek oda sıcaklığında bekletin ve merdane yardımıyla hafifçe inceltin. Porsiyonluk kalıplardan biraz daha büyükçe kalıpların içlerine, kenarlarını da kaplayacak şeklide 2'şer adet milföy hamurunu yerleştirin. Varsa sarkan kenarlarını düzeltip, çatal yardımıyla tabanlarına delikler açın.

2 Ayrı bir yerde elmaları varsa mandolin ile yoksa bıçak yardımıyla önce ortadan ikiye kesin sonra elma dilimi şeklinde ve incecik dilimleyin. Kararmaması için limonlu suya atın. Daha sonra rahat şekil vermek için kaynar suya atın ve 10-15 saniye sonra çıkarıp kurulayın. Milföylerin üzerlerine dizip, gül şekli verin.

3 Başka bir yerde süt, krema, yumurta, yumurta sarısı ve balı çırpın. Elmaların aralarını dolduracak şekilde kalıplara boşaltıp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Üzerlerine tarçın serpip servis yapın.

Püf noktası
Elma dilimleri olabildiğince ince olmalıdır. Düzgün şekil verebilmek için elmaların 1-1 saniye haşlandıktan sonra soğuk suya atılması önemlidir.

Seğmen
pratik kapak
Seğmen
Çiçek Balı
SÜZME
Natural Pure Honey
NATÜRLİCHER HONIG
عسل
doğadan süzülen lezzet
SEĞMEN %100 GARANTİSİ
segmen.com.tr
/segmenlezzeti
/segmengida
/segmenlezzeti
lilatanitim.com

BAĞDAT

Nesilden nesile değişmeyen lezzet...

Türkiye'nin **tadı**, Türkiye'nin **baharatı**...

www.**bagdatbaharat**.com.tr

Sağlıklı sofralar kurmak isteyenlere ***Bağdat Baharat***'tan pratik ve bol baharatlı nohut piyazı...

BAHARATLI EKŞİLİ NOHUT PİYAZI

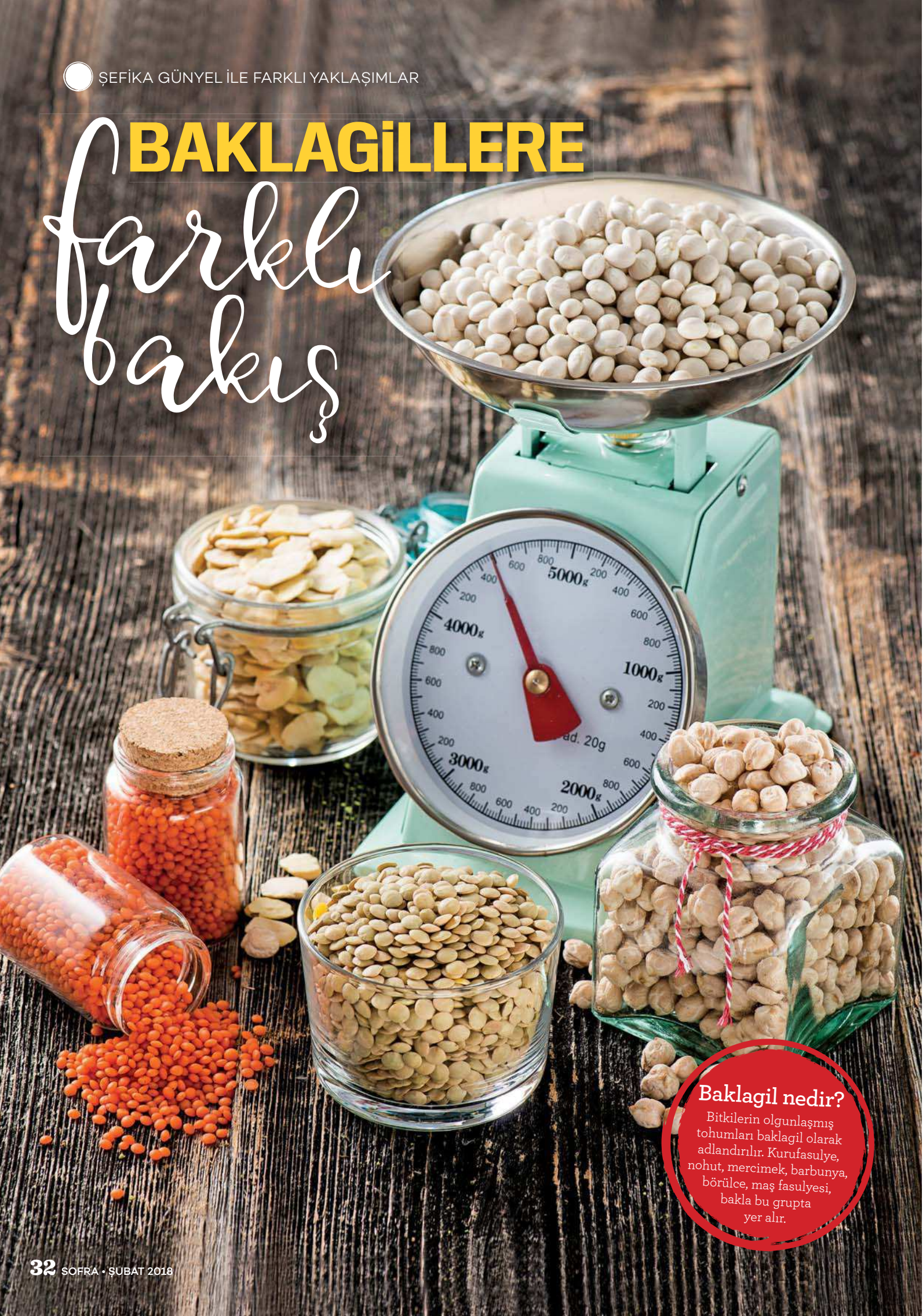
4-6 KİŞİLİK

500 gram nohut
1/2 demet maydanoz
7-8 dal dereotu
5-6 dal taze soğan
2'şer adet kırmızı biber ve sivri biber
1/2 çorba kaşığı Bağdat Sumak
1 çorba kaşığı Bağdat Nar Ekşili Sos
1 çay kaşığı Bağdat Karabiber
1 çay kaşığı Bağdat Pul Biber
1/2 çay kaşığı Bağdat Kimyon
1 çay kaşığı tuz

NOHUDU akşamdan ıslatıp, ertesi gün suyunu süzün. Üzerini üç parmak geçecek kadar su ve ilave edip, yumuşayana dek haşlayın. Suyunu iyice süzüp, kıyılmış maydanoz, dereotu, doğranmış soğan, kırmızı biber ve sivri biber ilave edip harmanlayın. Üzerine sumak, karabiber, pul biber, kimyon ve tuz serpip karıştırın. Servis tabağına alın ve üzerine nar ekşili sos gezdirip servis yapın.

/bagdatbaharat

BAKLAGİLLERE farklı bakış



Baklagil nedir?

Bitkilerin olgunlaşmış tohumları baklagil olarak adlandırılır. Kurufasulye, nohut, mercimek, barbunya, börülce, maş fasulyesi, bakla bu grupta yer alır.

ŞEFİKA GÜNYEL
www.cheffika.com

Temel gıda kaynaklarımızdan olan baklagiller, yüksek besin değerleri ile et yemeyenler için de vazgeçilmez bir seçenektir. Daha çok klasik tariflerle sofralarımıza konuk olan bu değerli besin grubu, hayvansal protein kaynağı olan ette bulunan doymuş yağ ve kolesterol riskini de taşımazlar. Şef ***Şefika Günyel***, farklı bir bakış açısıyla yorumladığı baklagillerle sıra dışı tarifler hazırladı.

Stilist: **MİNE NARTOP** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

Ne içeriyorlar?

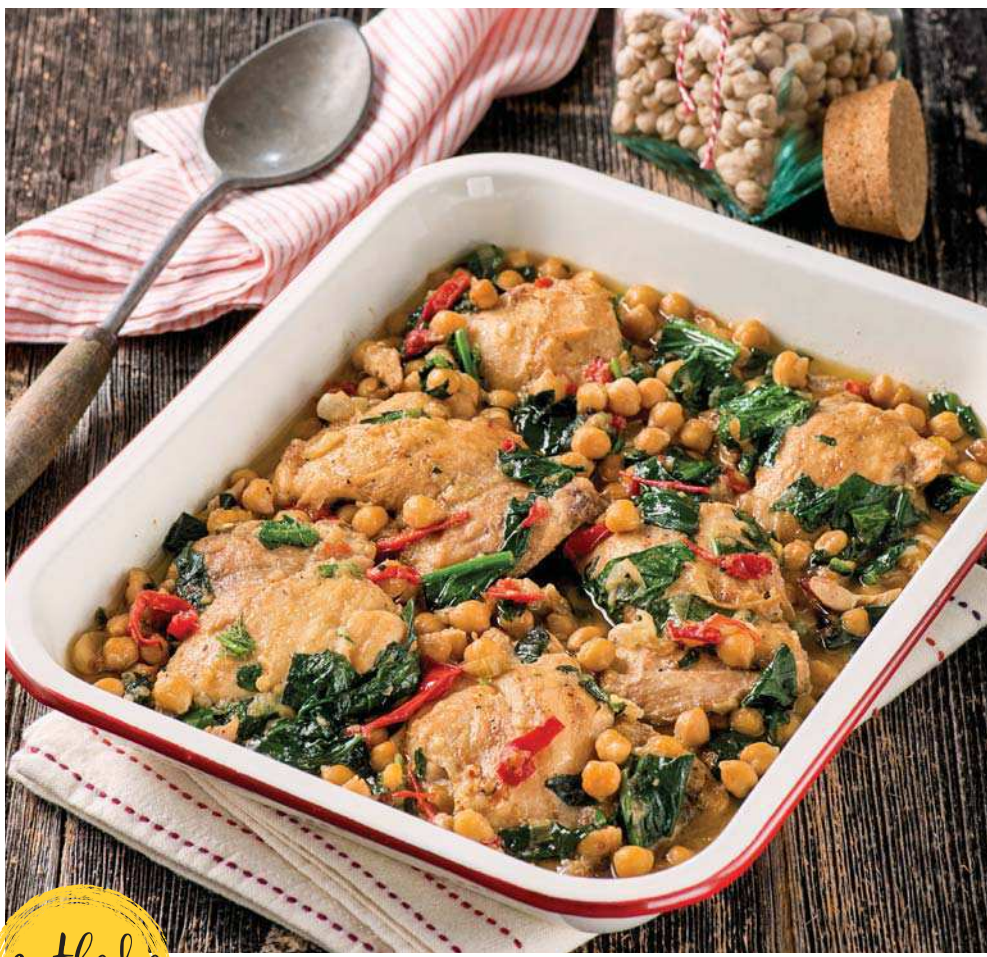
- Baklagiller, yüksek oranda proteinin yanı sıra, karbonhidrat, lif, kalsiyum, çinko, magnezyum, potasyum, selenyum, folat, fosfor, demir K, B ve E vitaminleri içerir.
- Zengin bir protein deposu olan baklagiller kırmızı et, kümes hayvanları ve balıktan sonra en yüksek protein içeren besinlerdir.
- Yüksek oranda nişasta içerdiklerinden fazla kalori verirler.

Baklagiller ve sağlık:

- Kötü kolestrolün düşmesine yardımcı olurlar.
- Kalp hastalığı riskini azaltırlar.
- Kansızlığa iyi gelirler.
- Sindirim sistemini düzenler, kabızlık ve hazımsızlığa karşı etkilidirler.
- Kan şekeri seviyesini dengede tutarlar.
- Kansere yakalanma riskini azaltırlar.
- Demir eksikliğine karşı etkilidirler.
- Düşük kalori alarak uzun süre tok tuttuklarından fazla kilolara karşı korurlar.

Baklagilleri pişirirken:

- Baklagiller pişirilmeden önce suda bekletilirse gaz yapıcı nitelikleri azalır ve pişirme süreleri kısalır.
- Vitamin ve mineral kaybını azaltmak için baklagillerin pişirme suyunu dökmemek ve sularını çektirerek pişirmeye dikkat etmek gerekir.
- Soğuk su baklagillerin sertleşmesine neden olacağından pişirme sırasında su eklemek gerekirse sıcak su kullanılmalıdır.
- Baklagillerin pişmesini kolaylaştırmak için pişirme sırasında karbonat ve soda eklemek doğru değildir.



mutlaka deneyin

FIRINDA NOHUTLU VE ISPANAKLI TAVUK

6-8 KİŞİLİK

1.5 su bardağı nohut, **500** gram ıspanak yaprağı
8 parça kemiksiz tavuk budu, **2** çorba kaşığı tereyağı
2 adet soğan, **1** adet kırmızı biber
4 diş sarmısak, **1** tatlı kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber, **1** çay kaşığı pulbiber
2 su bardağı tavuk suyu, **1-2** çay kaşığı tuz

NOHUDU haşlayıp süzün. Tavukları tercihen döküm tavada arkalı önlü mühürleyin ve fırın kabına alın. İnce piyazlık doğranmış soğan, sarmısak, doğranmış kırmızı biber ve baharatları bir kapta karıştırıp tavukların üzerine yerleştirin. Nohut ve tavuk suyunu ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Tereyağını küçük parçalar halinde kesip en üste yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında tavuklar yarı yarıya yumuşayana dek pişirin. Üzerine ince ıspanak ekleyin ve tavuk tamamen yumuşayana dek pişirip servis yapın.

sürpriz lezzet

BAKLA BURGER 8 ADET

8 adet hamburger ekmeği, **1** demet roka, **1** adet soğan
16 dilim salatalık turşusu, **12** adet kiraz domates

KÖFTE İÇİN:
1 su bardağı kuru bakla, **2** su bardağı kinoa
5 su bardağı su, **2** adet yumurta, **4** dal ince kıyılmış taze soğan
1/2 demet kıyılmış maydanoz, **1**'er tatlı kaşığı kekik, pul biber ve kimyon
1 çay kaşığı karabiber, **1** tatlı kaşığı tuz

KIZARTMAK İÇİN: Sıvıyağ

1 KÖFTE için kuru bakla, kinoa ve suyu bir tencereye alın. Bakla ve kinoa yumuşayana dek pişirip ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Soğuyan karışıma kalan malzemeleri ekleyerek yoğurun. Harcı 8 eşit parçaya bölün ve büyük köfteler hazırlayın. Kızgın yağda önlü-arkalı kızartın.

2 Hamburger ekmeklerinin tabanına roka yaprakları koyup üzerlerine köfteleri yerleştirin. Halka dilimlenmiş soğan, dilimlenmiş turşu ve ikiye bölünmüş kiraz domates soyup ekmeğin diğer parçasını üzerine kapattıktan sonra servis yapın.

BÖRÜLCELİ HAŞHAŞLI BÖREK 24 ADET

6 adet yufka
2 su bardağı haşlanmış börülce
2 adet ince kıyılmış soğan
1 adet ince doğranmış kırmızı biber
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

YUFKALARA SÜRMEK İÇİN:
1 su bardağı sıvıyağ
3 çorba kaşığı haşhaş ezmesi

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta sarısı
3 çorba kaşığı susam

1 BÖRÜLCEYİ haşlayıp süzün. Geniş bir kaba alıp üzerine yufka dışında kalan malzemeyi ilave edin.

2 Sıvıyağ ve haşhaş ezmesini iyice karıştırın. Bir adet yufkayı düz bir zemine serin ve yarısının üzerine bir fırça yardımı ile haşhaşlı karışımdan sürüp diğer yarısını üzerine kapatın. Yufkayı önce tam ortadan ikiye kesin. Sonra her parçayı yeniden ikiye kesin. Elde ettiğiniz üçgen parçaların geniş kısmına börülceli harçtan koyup sarın. Kalan yufkaları da aynı şekilde hazırlayın.

3 Üzerlerine çırpılmış yumurta sarısı sürüp susam serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzerleri kızarana dek pişirin.

Ne kadar yemeli?

Beslenme düzeninde haftada 3-4 defa baklagillere yer vermek sağlık için faydalıdır.

Baklagilleri saklarken:

Kapaklı kavanoz veya bez torbalara koyduğunuz baklagilleri doğrudan güneş almayan kuru ve serin bir yerde saklayabilirsiniz.

çıtır çıtır

BÖRÜLCELİ HAŞHAŞLI BÖREK

Tarifi yan sayfada

tam kuşluk

YEŞİL MERCİMEKLİ LAZANYA 8-10 KİŞİLİK

18 adet lazanya yaprağı

MERCİMEKLİ HARÇ İÇİN:
1.5 su bardağı yeşil mercimek
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 adet büyük boy soğan
4-5 adet sivri biber
4 adet domates
3 diş sarmısak
Tuz, karabiber

BEŞAMEL SOS İÇİN:
1 çorba kaşığı tereyağı
3 çorba kaşığı un
1 litre süt, tuz ve karabiber

ÜZERİ İÇİN:
Mozzarella veya kaşar peyniri

1 MERCİMEKLİ harç için mercimeği haşlayıp süzün. Zeytinyağını bir tavaya alıp, yemeklik doğranmış soğan ve kıyılmış biberleri renkleri dönene dek kavurun. Haşlanmış mercimek, sarmısak, rendelenmiş domates, tuz ve karabiber ilave edip 10 dakika pişirin. Harçta hiç su kalmamışsa 1 su bardağı su ekleyin ve kaynadıktan sonra ocaktan alın.

2 Beşamel sos için tereyağını bir tencerede eritip unu ilave edin. Rengi dönene dek karıştırarak kavurun. Topaklanmasını önlemek için sürekli karıştırarak süt ilave edin. Kıvam alana dek pişirin. Tuz ve karabiber katıp, karıştırın ve ocaktan alın.

3 Dikdörtgen bir fırın tepsisinin tabanına bir kepçe beşamel sos döküp yayın. Üzerine 1 sıra lazanya yerleştirin ve mercimekli harçtan serpin. Beşamel sos, lazanya ve mercimekli harç sırası ile malzeme bitene dek işleme devam edin. En üste beşamel sos döküp rendelenmiş mozzarella veya kaşar peyniri serpin. Fırın kabının üzerini önce pişirme kağıdı, sonra alüminyum folyo ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin. Sürenin sonunda kabın üzerini açıp yeniden fırına verin. Peynir kızarana dek pişirip fırından alın. Dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu

Lazanyayı, yeşil mercimek yerine haşlanmış barbunyalı ve havuçlu olarak da hazırlayabilirsiniz.

SUSAMLI KIRMIZI MERCİMEK KROKET
6-8 KİŞİLİK

2 su bardağı kırmızı mercimek
1 su bardağı galeta unu
1 tatlı kaşığı kimyon
1 çay kaşığı toz kişniş
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı biber
6 diş sarmısak
1 adet büyük boy soğan
1 çay kaşığı tuz

BULAMAK İÇİN:
1 adet yumurta
1 çay bardağı un
1 su bardağı süt
1 çay kaşığı tuz
1 paket kabartma tozu
3 çorba kaşığı susam

KIZARTMAK İÇİN:
Sıvıyağ

TAHİN SOS İÇİN:
3 çorba kaşığı tahin
1 su bardağı yoğurt
1 çay kaşığı tuz
1/2 limonun suyu

SERVİS İÇİN:
Yeşil salata

1 KIRMIZI mercimeği 24 saat önceden ılık su ile ıslatın. Daha sonra süzüp, sudan geçirin ve rondoya alın. Üzerine kalan malzemeyi ekleyip birlikte rondodan geçirin. Harçtan yumurta büyüklüğünde parçalar koparın ve kroket şekli verin.

2 Bulamak için susam hariç kalan malzemeyi karıştırın. Mercimek kroketleri bu sosa batırdıktan sonra üzerlerine susam serpin. Sıvıyağda kızartın ve fazla yağını almak için kağıt havlu üzerine çıkarın.

3 Tahin sos için tüm malzemeyi çırpın. Mercimek kroketleri tahin sos ve yeşil salata eşliğinde servis yapın.

lezzet topu

KURUFASULYELİ YALANCI KESTANE ŞEKERİ

8-10 KİŞİLİK

2 su bardağı kurufasulye
3 adet yumurta
3 çay bardağı tozşeker
3 çorba kaşığı un
1 paket kabartma tozu
1 su bardağı ceviz

ÜZERİ İÇİN:
3 paket bitter çikolata
Toz antepfıstığı

1 HAŞLANMIŞ kuru fasulyeyi rondoya alın. Üzerine kalan malzemeyi ilave edip çekin. Daha sonra yağlanmış bir kalıba 3 parmak yüksekliğinde olacak şekilde dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kontrol ederek pişirin. Bu aşamada içine batırdığınız kürdan temiz çıkıyorsa fırından alın.

2 Soğuduktan sonra ufalayarak yeniden yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzda yuvarlayın ve benmari usulü eritilmiş çikolataya bulayıp fazlasının akması için mutfak teli üzerine yerleştirin. Üzerine antepfıstığı serpin ve çikolata donduktan sonra servis yapın.

arzum

Sen dokunursun değişir dünya

YAŞAMINIZA GÜZELLİKLER DOKUNSUN

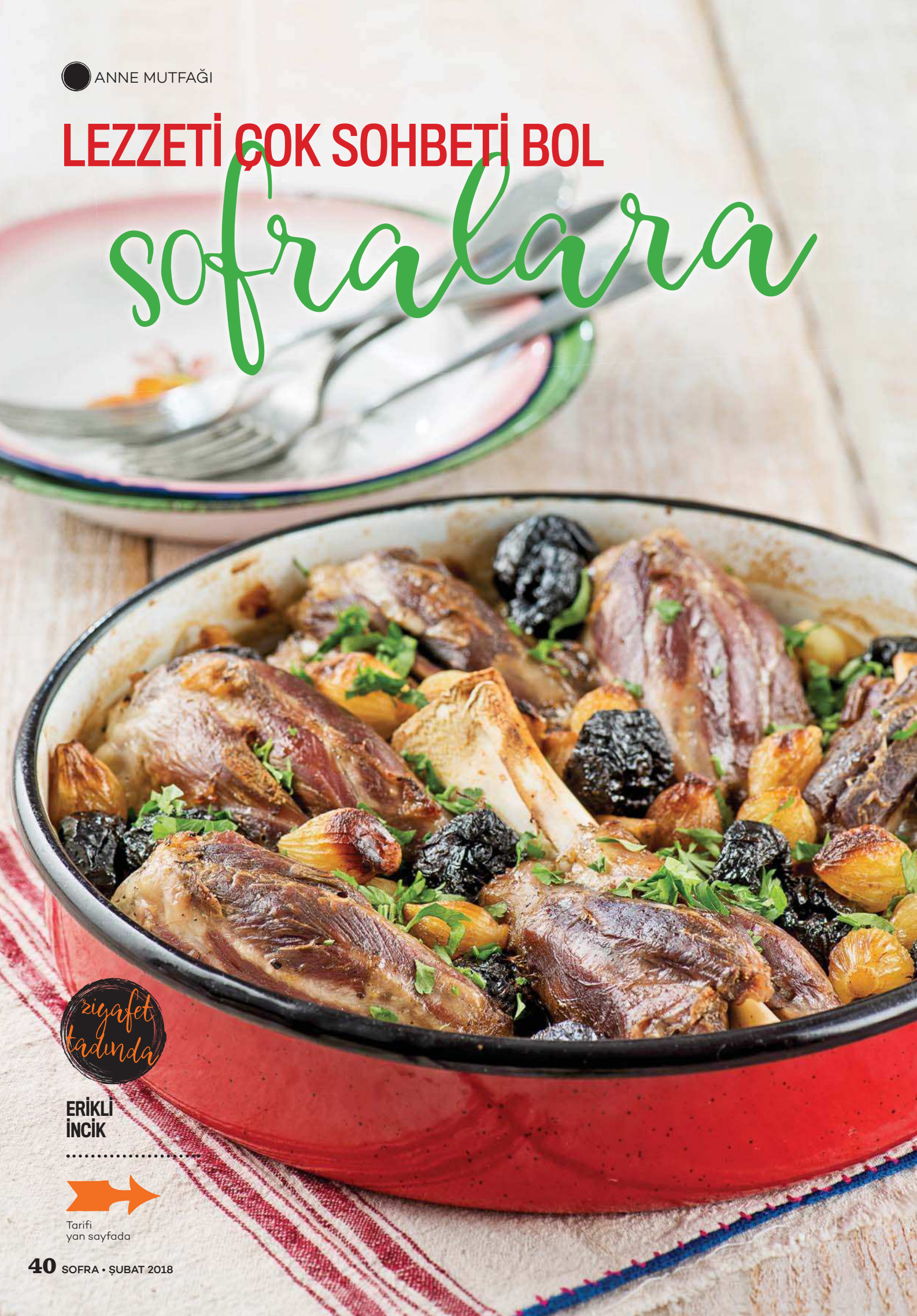
Arzum kalitesi ve estetiği,
kişisel bakımınızda da sizinle olsun.

ÜST ÜSTE
6 DEFA
TÜRKİYE'NİN
SÜPER MARKASI

AWARDED Superbrands TÜRKİYENİN SÜPERMARKASI TURKEY 2016-2017

arzum.com.tr | 444 1 800

LEZZETİ ÇOK SOHBETİ BOL sofralara



ziyafet tadında

ERİKLİ İNCİK

Tarifi yan sayfada

AYŞE ÜNAL

Pişirdiği yemeklerle, ailesini hemen her akşam lezzeti çok, sohbeti bol sofralarda birleştirmeyi başaran ***Ayşe Ünal***'ın bu ayki tariflerini hazırlayarak siz de sevdiklerinize mükellef bir ziyafet sunabilirsiniz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

ERİKLİ İNCİK
6 KİŞİLİK

6 adet incik
250 gram arpacık soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
10-15 adet kurutulmuş çekirdeksiz siyah erik
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

1 İNCİKLERİ tencereye alıp, üzerlerini geçecek kadar sıcak su ilave edin ve köpüğü çıkana dek pişirin. Suyunu süzüp yeniden inciklerin üzerlerini geçecek kadar sıcak su ekleyin ve kaynayana dek pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısıp, incikler yumuşayana dek pişmeye bırakın. Suyunu kenara ayırıp, incikleri orta boy bir fırın tepsisine yerleştirin.

2 Arpacık soğanları temizleyin ve tereyağında soteleyin. Erikleri ilave edip sotelemeye devam edin. İnciklerin haşlama suyundan 1.5 su bardağı alıp, arpacık soğanlı karışıma ilave edin ve 5 dakika pişirin. Daha sonra inciklerin üzerlerine gezdirip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana dek pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu

İncikten kalan suyu, buz kalıplarına ya da buzdolabı poşetine alarak derin dondurucuda saklayıp, çorba ve pilavlara ekleyebilirsiniz.

KIŞ ÇORBASI 6 KİŞİLİK

1 adet soğan
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet havuç, **1** adet kereviz
1 adet patates, **2** dal kereviz yaprağı
1 kahve fincanı kırmızı mercimek
3 adet kıyılmış sarmısak
1 çay kaşığı karabiber, tuz

ÜZERİ İÇİN:
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber

SOĞANI küp doğrayıp, zeytinyağında soteleyin. Küp doğranmış havuç ekleyip sotelemeye devam edin. Küp doğranmış kereviz, patates, kıyılmış kereviz yaprağı ve kalan malzemeyi ilave edin. Malzemenin üzerini 4 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyip, sebzeler ve mercimek yumuşayana dek pişirin. Ocaktan alıp, blenderden geçirin. Daha sonra yeniden ocağa oturtup, bir taşım kaynatın. Üzeri için toz kırmızıbiberi tereyağında yakıp, çorbanın üzerine gezdirin. Dilediğiniz şekilde süsleyip servis yapın.

şifa deposu

her öğüne

PEYNİRLİ CEVİZLİ SALATA
4 KİŞİLİK

150 gram tam yağlı sert beyaz peynir
1 su bardağı iri dövülmüş ceviz
15-20 adet zeytinyağında bekletilmiş kuru domates
1/2 demet maydanoz
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 limonun suyu
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Küp doğranmış beyaz peynir, ceviz, doğranmış kuru domates ve kıyılmış maydanozu harmanlayın. Daha sonra servis tabağına alın. Ayrı bir yerde zeytinyağı, limon suyu ve karabiberi çırpın. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

FISTIKLI KADAYIF SARMA
45-50 ADET

250 gram kadayıf
125 gram tereyağı + **1** çorba kaşığı tereyağı
1 çay bardağı toz antepfıstığı
1 çorba kaşığı sıvıyağ
6 adet baklava yufkası

ŞERBETİ İÇİN:
3 su bardağı tozşeker
3 su bardağı su, **1/4** limon

SERVİS İÇİN:
Kıyılmış antepfıstığı

1 KADAYIFI didikleyip, eritilmiş 125 gram tereyağı ile harmanlayın. Antepfıstığı ilave edip karıştırın ve kenara alın.

2 1 adet baklava yufkasını düz bir zemine yayın. Kenarına uzunlamasına kadayıflı karışımdan yerleştirip, rulo şeklinde sarın ve dilimleyin. Kalan baklava yufkalarını da aynı şekilde hazırlayıp, fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana dek pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın.

3 Şerbeti için tozşeker ve suyu, tozşeker eriyene dek kaynatın. Limon suyu ilave edip ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

4 Soğuk tatlının üzerine soğuk şerbeti gezdirip 30 dakika dinlendirin. Antepfıstığı ile süsleyerek servis yapın.

lezzet dolgunu

FISTIKLI KADAYIF SARMA

Tarifi
yan sayfada

KURUTULMUŞ FASULYELİ BULGUR PİLAVI 6-8 KİŞİLİK

1 su bardağı kurutulmuş yeşil fasulye, **2** su bardağı bulgur
2-3 adet kurutulmuş biber, **1** adet soğan
2 çorba kaşığı zeytinyağı, **2** çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça, **3.5** su bardağı su
1 çay kaşığı karabiber, tuz

FASULYEYİ haşlayıp süzün. Biberleri bir tabağa alıp, üzerine sıcak su ilave edin ve 5 dakika dinlendirin. Suyunu süzüp kenara alın. Kıyılmış soğanı zeytinyağı-tereyağı karışımında soteleyin. Salça ekleyip sotelemeye devam edin. Bulgur ilave edip 2-3 dakika kavurun. Fasulye, kıyılmış biber ve su ekleyip kaynayana dek pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısıp, tuzunu karabiberini ayarlayın ve bulgur yumuşayana dek pişirin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.

Wee® baby

BEBEKLERİN İHTİYACINI EN İYİ ANNELERİ BİLİR.

Annelerin Tercihi Wee Baby!

www.weebaby.com.tr

Burda
Bebek Ürünleri San. ve Tic A.Ş.

facebook.com/burdabebek twitter.com/burdabebek Instagram/weebaby_herseyim

PELİN'İN MUTFAĞI

PELİN BOZKURT BİLGİÇ

Glutensiz, şekersiz ve farklı unları kullanarak birbirinden lezzetli, aynı zamanda sağlıklı tatlar hazırlayan ***Pelin Bozkurt Bilgiç***'in tarifleri, yine hem göze hem damaklara hitap ediyor.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

HEM LEZZETLİ hem sağlıklı

kapak yıldızı

LİMON KREMALI KEK

Tarifi **48.** sayfada

hurma etkisi

KARAMELLİ PİŞMEYEN TURTA

Tarifi **48.** sayfada

LİMON KREMALI KEK
6-8 KİŞİLİK

KEK HAMURU İÇİN:
2 adet yumurta
2 çorba kaşığı hindistancevizi şekeri
4 çorba kaşığı bal
1/2 su bardağı yoğurt
1/2 su bardağı sıvıyağ
1 su bardağı kepekli un
1/2 su bardağı karabuğday unu
1 paket kabartma tozu

LİMONLU KREMA İÇİN:
1 adet limonun suyu
1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
50 gram tatlı lor peyniri
100 gram süzme yoğurt

1 KEK hamuru için yumurtaları derin bir kaba alıp çırpın. Ardından sırayla hindistancevizi şekeri, bal, yoğurt ve sıvıyağ katıp iyice çırpın. Kabartma tozunu unlara karıştırıp, sıvı karışıma ilave ederek çırpın.

2 Ortası delik muffin kalıplarını yağlayıp kek hamuru pay edin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 35-40 dakika pişirin.

3 Pişen kekleri iyice soğuttuktan sonra dikkatlice kalıplardan çıkarın. Çok kabardıysa rahat oturması için alt kısmından biraz kesebilirsiniz.

4 Limonlu krema için tüm malzemeleri iyice çırpın. Soğuyan kekin üzerine dikkatlice yerleştirerek servis edin.

KARAMELLİ PİŞMEYEN TURTA
6-8 KİŞİLİK

TABANI İÇİN:
5 adet hurma, **50** gram badem unu
50 gram yulaf kepeği, **2** çorba kaşığı hindistancevizi yağı (eritilmiş)

KARAMELİ İÇİN:
1 adet muz, **3** adet hurma
1 çorba kaşığı bal
1 çorba kaşığı hindistancevizi kreması

ÜZERİ İÇİN:
1'er çorba kaşığı çiğ badem, çiğ kaju, çiğ fındık, çiğ kabak çekirdeği

1 TARTIN tabanı için hurmaları küçük parçalara ayırıp mutfak robotuna alın. Kalan malzemeyi üzerine ilave edip birlikte çekin. Malzemeler birbirine yapışıp hamur haline gelene kadar çekmeye devam edin.

2 Daha sonra küçük boy bir tart kalıbına elinizle bastırarak yerleştirin. Soğuması için buzdolabında birkaç saat bekletin.

3 Karamel için muz, hurma, bal ve hindistancevizi kremasını mutfak robotunda püre haline getirin. Soğuk beklettiğiniz tartın üzerine bu karameli yayın. Üzerine çiğ kuruyemişleri ekleyerek servis yapın.

ARMUTLU KEK
6-8 KİŞİLİK

4-5 adet akça armut
1 çorba kaşığı limon suyu
Yeteri kadar su
3 adet yumurta
3 çorba kaşığı bal
3 çorba kaşığı keçiboynuzu pekmezi
2 adet muz
1 su bardağı esmer pirinç sütü
Yarım çay bardağı zeytinyağı
300 gram ev yapımı esmer pirinç unu
Yarım su bardağı keçiboynuzu unu
1 çorba kaşığı siyah üzüm tozu
1 çorba kaşığı vanilya özütü
1 paket kabartma tozu
1 tatlı kaşığı tarçın
2 çorba kaşığı kakao

1 ARMUTLARIN kabuklarını soyup limonlu suda, su kaynayana kadar yarı yarıya pişirin ve soğuması için kenara alın.

2 Yumurtaları mikser yardımıyla iyice çırpın. Bal, pekmez ve ezilmiş muz ekleyip çırpmaya devam edin.

3 Pirinç sütü ve zeytinyağı ilave edip çırpın. Daha sonra kalan kuru malzemeyi ekleyip karıştırın. Orta boy yağlanmış baton bir kek kalıbının 3/4'ünü harçla doldurun. Armutların sap kısımları dışarıda kalacak şekilde üzerine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 40 dakika pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın. Dilimleyip servis yapın.

Ev yapımı pirinç unu ve pirinç sütü

Pirinç unu; 1 su bardağı esmer pirince, üzerini iki parmak geçecek kadar su ekleyin. En az 3 saat, vaktiniz varsa bir gece dinlendirin. Suyunu süzüp, mutfak havlusu üzerinde biraz kurutun. Rondonun yüksek devrinde çekip un haline getirin.

Pirinç sütü; 1 su bardağı esmer pirinci 12 su bardağı suda haşlayıp lapa yapın. Ocaktan alıp ılıtın. Daha sonra 2 su bardağı su ekleyip rondodan geçirin. Süzgece alıp, suyunu iyice süzdürün. Sütünüz kullanıma hazırdır, bu şekilde buzdolabında 2-3 gün saklayabilirsiniz.

Öneri

Glutensiz tariflerde kabarmayı güçlendirmek için kabartma tozu kullanmak istemezseniz 1 çorba kaşığı limon suyu ile 1 çorba kaşığı karbonatı karıştırarak kullanabilirsiniz.

şekersiz

ARMUTLU KEK

Tarifi yan sayfada

MÖNÜ ÖNERİSİ

SONGÜL KAVLAK

KEYİF VEREN yemekler

şölen tadında

İÇ PİLAVLI TAVUK BUDU

Tarifi yan sayfada

Mutfakta zaman geçirmekten büyük keyif alan, sık sık geniş sofralarda yemekli davetler veren ***Songül Kavlak***, bizler için en sevilen ve pratik yemeklerini hazırlarken tariflerini de vermeyi ihmal etmedi.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

İÇ PİLAVLI TAVUK BUDU
8 KİŞİLİK

8 adet kemiksiz tavuk kalça
1 su bardağı pirinç, **1** adet soğan
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1/2 su bardağı sıcak su
1.5 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı antepfıstığı
2 çorba kaşığı çiğ badem
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
1 çorba kaşığı kuşüzümü
1'er çay kaşığı tarçın ve yenibahar
Tuz, karabiber

SOS İÇİN:
1 çorba kaşığı yoğurt
1 çorba kaşığı salça

1 PİRİNCİ sıcak suda 30 dakika bekletip ardından iyice yıkayın. Nişastasından arınan pirinci süzüp kenara alın. İnce kıyılmış soğanı zeytinyağında kavurun. Pirinç ve tuz ekleyip kavurmaya devam edin. Su ekleyip kaynamaya bırakın. Suyunu çekince ocaktan alın. Kuşüzümünü sıcak suda 10 dakika bekletip süzün.

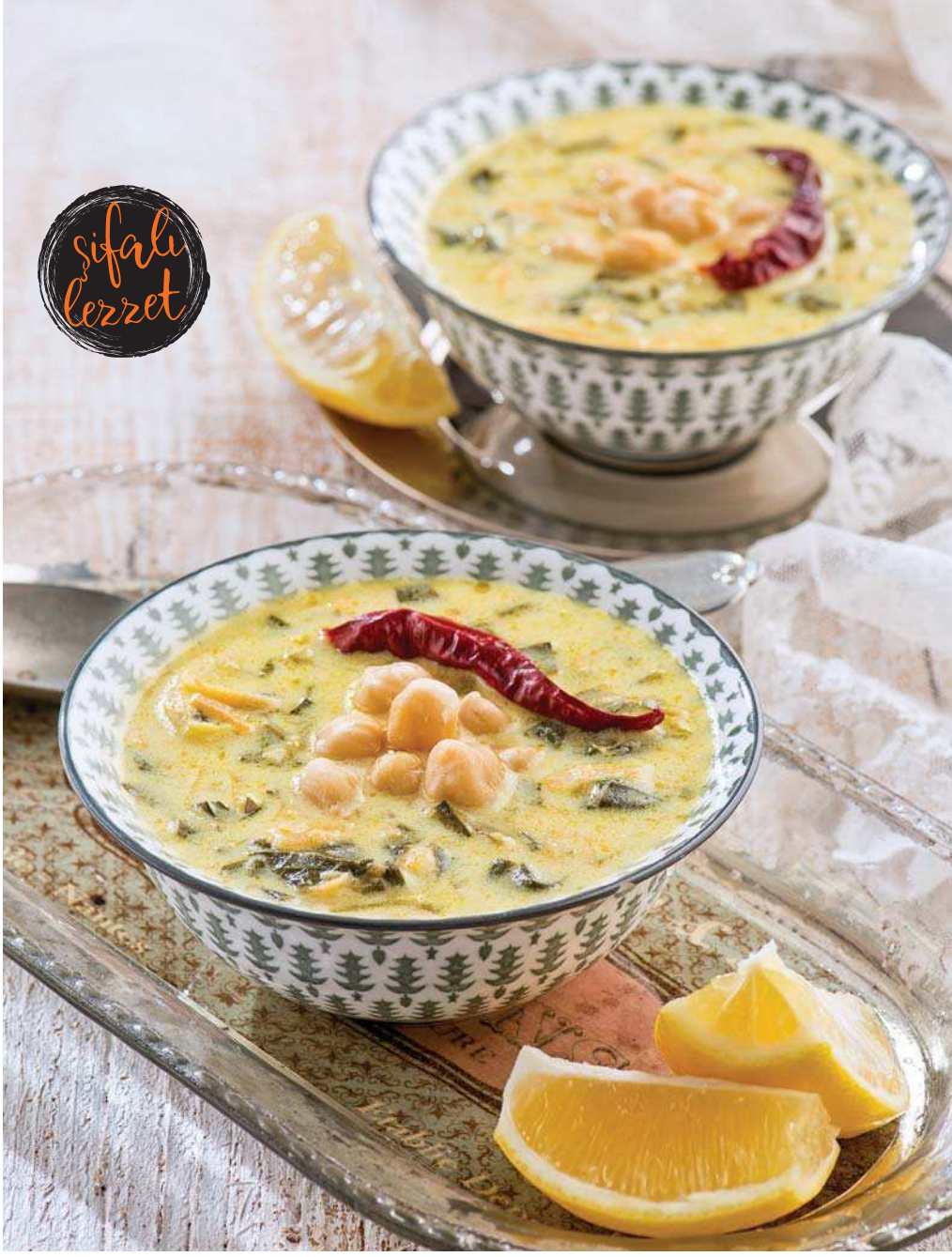
2 Tereyağını bir tavaya alıp, antepfıstığı, badem ve dolmalık fıstığı kavurun. Kavrulan karışımı kuşüzümü, tarçın, yenibahar ve karabiber ile birlikte pilava ekleyip karıştırın.

3 Butları iyice dövüp tuz ve karabiber ile ovalayın. Ortalarına iç pilavdan koyup bohça şeklinde kapatarak kürdanla tutturun. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yerleştirip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri hafif kızarana dek pişirin. Fırından alıp, yoğurt ve salça karışımını tavukların üzerlerine fırça yardımıyla sürün. Tekrar fırına verin ve iyice kızarana dek pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Aklımızda bulunsun

• Pilav yaparken pirinçlerin kırılmaması için, pirinçleri ıslattığınız suya tuz ekleyebilirsiniz.

• Pilavı haşlanmış kestane, ciğer ve farklı kuruyemişler ekleyerek daha da zenginleştirebilirsiniz.



ISPANAKLI ÇORBA 2-4 KİŞİLİK

500 gram ıspanak
3 büyük diş sarmısak, **1/2** çay bardağı zeytinyağı
2 adet havuç, **2** çorba kaşığı limon suyu, **3-4** su bardağı sıcak su
1 çorba kaşığı tepeleme un, **1** büyük kase yoğurt
1 su bardağı haşlanmış nohut, tuz

KIYILMIŞ sarmısağı zeytinyağında kavurun. Havucu rendeleyip limon suyuyla beraber tencereye alıp karıştırın. Yıkanmış ve ayıklanmış ıspanağı irice doğrayıp üzerine ekleyin ve soteleyin. Çırpılmış un ve yoğurdu ilave edin. 1-2 taşım kaynadıktan sonra, sürekli karıştırarak suyu ekleyin. Tuzunu da katıp kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra haşlanmış nohut ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar pişirip sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Dilerseniz servis ederken üzerine tereyağında yakılmış pulbiber ve nane gezdirebilirsiniz.

SUCUKLU TURŞULU POĞAÇA 10-12 ADET

HAMURU İÇİN:
1/2 su bardağı ılık süt, **1/2** su bardağı ılık su
1/2 su bardağı sıvıyağ, **1** adet yumurtanın akı
1/2 paket instant maya, **3.5-4** su bardağı un
2 çorba kaşığı tozşeker, **2** çay kaşığı tuz

İÇ MALZEME İÇİN:
1/2 kangal sucuk
2 çorba kaşığı zeytinyağı
6'şar adet kornişon ve biber turşusu
2 adet domates
1/2 çorba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı kekik, tuz

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta sarısı
1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

1 POĞAÇA hamuru için süt, su, sıvıyağ ve yumurta akını karıştırın. Maya, un, tozşeker ve tuz ilave edip yoğurun. Hamurdan mandalina büyüklüğünde bezeler koparıp, elinizde yuvarlayın. Pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine yerleştirip, üzerlerine yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana dek pişirin.

2 Harç için küçük küp şeklinde doğranmış sucuğu zeytinyağında pişirin. Küçük küp doğranmış kornişon ve biber turşusunu ilave edip karıştırın. Doğranmış domates ve salça ekleyip, kaynayana dek pişirin. Kekik ve tuz ilave edip ocaktan alın ve ılınmaya bırakın.

3 Poğaçaların üzerlerinden bıçak yardımıyla küçük kare şeklinde kesik açıp, içlerini çıkarın veya parmağınızla bastırarak geniş bir alan açın. Bu alanlara harcı pay edip, üzerlerine kaşar peyniri koyun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kaşar eriyene dek pişirin ve sıcak olarak servis yapın.

HİNDİSTANCEVİZLİ KARAMEL PASTA
6-8 KİŞİLİK

3 su bardağı tozşeker, **2** litre süt
1 su bardağı hindistancevizi
1 su bardağı kabukları soyulup, kıyılmış badem
8 çorba kaşığı mısır nişastası

SÜSLEMEK İÇİN:
3-4 çorba kaşığı badem

1 1 SU bardağı tozşekeri tencereye alıp kısık ateşte, karamelize olana kadar karıştırın. Ocaktan alın ve sıcaklığını kaybetmeden orta boy ortası delik kek kalıbına dökün. Karameli, kalıbın tabanını ve yan taraflarını kaplayacak şekilde yayın. Sıcak suda bekletilip kabukları soyulmuş bademleri bütün olarak ve tek sıra halinde karamelin üzerine yerleştirin.

2 Süt, kalan tozşeker ve nişastayı bir tencerede karıştırın. Ardından ocağa alıp kaynayana kadar karıştırarak pişirin. Kıyılmış badem ve hindistancevizini ekleyip 1-2 taşım kaynattıktan sonra ocaktan alın. Elde ettiğiniz muhallebiyi kalıptaki karamelin üzerine boşaltın. Bir gece buzdolabında dinlendirip, servis tabağına ters çevirip çıkarın. Soğuk olarak servis yapın.

Aşçının notu:
Bu tarifi hazır alabileceğiniz küçük yuvarlak sandviç ekmeği ya da poğaçayla da yapabilirsiniz.

HİNDİSTANCEVİZLİ KARAMEL PASTA

Tarifi
yan sayfada

GELENEKSEL TATLAR

EMİNE TUNADAN
zamansizlezzetler@gmail.com

MAKEDON mutfağı

kıyır kıyır

PAZILI BÖREK

Tarifi yan sayfada

Anadolu'nun farklı bölgelerine göç eden Makedonya Türkleri'nin hem geldikleri bölgeden hem de şu an yaşadıkları coğrafyalardan esinlenerek sofralarına konuk ettiği yemekleri ***Emine Tunadan*** hazırladı. Kolay bulunur malzemeler ve pratik pişirme yöntemlerinin hakim olduğu bu mutfağın tarifleri sizlere de çok tanıdık gelecek.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

PAZILI BÖREK 6 KİŞİLİK

4 su bardağı un
3 çorba kaşığı nohut mayası
Ilık su

İÇ MALZEME İÇİN:
600 gram pazı
1 adet soğan
2-3 çorba kaşığı sıvıyağ
200 gram beyaz peynir
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber, tuz

1 YARIM su bardağı un, nohut mayası ve 3-3.5 çorba kaşığı ılık suyu bir kapta karıştırın. Üzerini nemli bir bezle örtüp 12 saat dinlendirin. Dinlenen hamura kalan unu ekleyip, yumuşak kıvamlı bir hamur elde edene dek azar azar su ilave edin ve yoğurun. Hamuru 3 saat boyunca mayalandırın.

2 İç malzeme için pazıları temizleyip ince doğrayın. Soğanın kabuğunu soyup ince kıyın ve sıvıyağda kavurun. Pazıyı ekleyip 1-2 dakika daha pişirin. Tuz ve toz kırmızıbiberi ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp, ufalanmış beyaz peyniri pazılı harca ekleyerek ezmeden harmanlayın.

3 Hamurun bir parçası çok daha büyük olacak şekilde dört bezeye ayırıp elinizde yuvarlayın. Büyük olan bezeyi 60 cm çapında açın. 40 cm çapındaki tepsiyi yağlayın ve açtığınız yufkayı kenarlardan sarkacak şekilde içine yayın. Kalan iki yufkayı da açıp, aralarına sıvıyağ sürerek üst üste yerleştirin ve harcı yayın. Kalan bezeyi tepsinin büyüklüğünde açıp harcın üzerine yerleştirin.

4 Tepsinin kenarlarından sarkan yufkayı harcın üzerine doğru düzgün bir şekilde katlayıp kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Ilındıktan sonra dilimleyip servis yapın.

Aşçının notu:

Dilerseniz tarifi daha düşük miktarlarla yaparak daha az porsiyon tatlı elde edebilirsiniz...

• Tabak ve aksesuarlar: **Le Creuset** • Zemin: **Vitra**

KLOŞTUR (KAYMAÇİNA) 8-10 KİŞİLİK

14 adet yumurta
3 su bardağı tozşeker
10 su bardağı süt

SOS İÇİN:
1 çorba kaşığı tozşeker
2 çorba kaşığı buğday nişastası
2.5 su bardağı su
2 çorba kaşığı karadut pekmezi

1 SOS için tozşeker, buğday nişastası ve suyu tencerede karıştırın. Orta ateşte koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Karadut pekmezini ekleyip 5 dakika daha pişirin.

2 Yumurtaları derin bir kaseye kırın. Tozşeker ekleyip mikserle 15 dakika çırpın. Sütü azar azar ilave edip çırpmaya devam edin. Karışımı 30x30 cm ebadında bir tepsiye dökün.

3 Önceden ısıtılmış 150 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Fırının ısısını 100 dereceye indirip 100-110 dakika daha pişirin.

4 Tatlıyı fırından alın ve ılındıktan sonra buzdolabında 1 gece bekletin. Dilimleyip üzerine karadut pekmezli sostan gezdirerek servis yapın.

NOHUT MAYALI EKMEK

1 avuç nohut
1.5 çorba kaşığı un + **4** su bardağı tam buğday unu, **1** tutam tuz

1 NOHUDU havanda her biri birkaç parçaya ayrılacak şekilde kırın. Kavanoza doldurup üzerine 1.5 çorba kaşığı un ve tuz ekleyin. Üzerini geçecek kadar ve eli yakmayacak ısıda su ilave edin. Kavanozun kapağını sıkıca kapatıp kavanozu yünlü bir kumaşla sarın.

2 12 saat sonra kavanoza 1 çay bardağı, eli yakmayacak sıcaklıkta su ilave edin. Tekrar üzerini iyice örtüp 12 saat daha dinlendirin.

3 Kavanozun kapağını açtığınızda pek hoş olmayan bir koku gelecektir. Telaşa kapılmayın. Bu olması gereken bir sonuç. Mayayı süzün.

4 2 su bardağı tam buğday ununu hamur yoğurma kabına eleyin. Orta kısmını havuz şeklinde açın. İçine süzdüğünüz mayayı ilave edin. İyice karıştırıp yoğurun. Kabın üzerini bir bezle örtüp 4 saat mayalanmaya bırakın. Sürenin sonunda kabaran hamurdan bir bardak dolusu kadarını ayırıp streç filmle kapatın ve buzdolabına kaldırın. Bu sizin bir sonraki ekmeğinizde kullanacağınız maya olacak.

5 Kalan hamura 2 su bardağı dolusu un ve tuz ekleyin. Çok yumuşak kıvamlı bir hamur elde edene dek ılık su ilave edin ve iyice yoğurun.

6 Hamuru, içi yağlanmış bir kalıba kalınlığı iki parmak olacak şekilde yayın. Üzerine az miktarda un serpin ve mutfak beziyle kapatıp, 3 saat dinlendirin.

7 Fırını 200 derecede ısıtın. Kalıbı veya tepsiyi fırına koyunca fırını 160-170 dereceye indirin.

8 Fırının bir köşesine içinde kaynar su bulunan bir kap yerleştirip, kapağını kapatın ve ekmeği pişmeye bırakın. Ekmeğin üst ve alt kısmını (kapağı açmadan) sık sık kontrol ederek pişirin. Ilındıktan sonra dilimleyin ve kurutulmuş biberli fasulye ezmesi ile servis yapın.

ekmek üstü

KURUTULMUŞ BİBERLİ FASULYE EZMESİ (TRİYANGRAF)

6-8 KİŞİLİK

2 su bardağı kurufasulye
6-7 adet kurutulmuş çarliston biber
2 diş sarmısak, **3** çorba kaşığı sıvıyağ
1'er çay kaşığı tuz, karabiber ve toz kırmızıbiber, su

1 KURUFASULYEYİ bir gece suda bekletip suyunu süzün ve tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ve sap kısımları temizlenmiş kurutulmuş biberleri ekleyip fasulye iyice yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu bir kaba süzüp, fasulyeyi kenara alın.

2 Sarmısakların kabuğunu soyup bir tutam tuzla havanda ezin. Fasulyeye ekleyip, havan tokmağı ile iyice ezin.

3 Bu aşamada karışım çok koyu olursa fasulyenin haşlama suyundan azar azar ilave edebilirsiniz. Tuz, karabiber, toz kırmızıbiber ve sıvıyağı ekleyip iyice karıştırın. Ilık olarak yanında nohut mayalı ekmekle birlikte servis yapın.

Aşçının notu

Ekmek hamurunun kıvamı akışkan olduğundan bir kalıpta pişirmeniz gerekir. Kelepçeli kalıp ya da baton kek kalıbında pişirebilirsiniz.

CEVAPCİCİ (CEVAPİ) 6-8 KİŞİLİK

1 kg dana döş kıyma, **1** adet soğan
1 çay kaşığı karbonat
1 adet yumurtanın akı
1/2 su bardağı un
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı acı pulbiber
1/2 şişe maden suyu
1 tatlı kaşığı tuz

KAYMAKLI SOS İÇİN:
2 rulo kaymak
500 gram yağlı beyaz peynir
250 gram tuzsuz lor peyniri

KIZARTMAK İÇİN:
Sıvıyağ

SERVİS İÇİN:
1/2 demet maydanoz
1 adet kırmızı soğan
Biber kızartması

1 KÖFTE harcı için soğanın kabuğunu soyup rendeleyin. Suyunu iyice sıkıp köfteyi yoğuracağınız kabın içine alın. Kıyma, karbonat, yumurta akı, un, karabiber, pulbiber ve tuz ilave edin. Azar azar maden suyunu ilave edip iyice yoğurun. Kabın üzerini streç filmle kaplayıp, buzdolabında bir gece dinlendirin. Köfte harcından yumurta büyüklüğünde bezeler koparıp avucunuzda yuvarlayın. Izgarada veya sıvıyağda kızartın.

2 Kaymaklı sos için kaymak, beyaz peynir ve lor peynirini pürüzsüz bir kıvamda olacak şekilde iyice ezerek karıştırın. Köfteleri maydanozlu soğan, kızartılmış sivri biber ve kaymaklı sosla birlikte servis yapın.

mutlaka deneyin

TAVUK ETLİ BÜRYAN 8 KİŞİLİK

8-10 adet tavuk budu, **2** adet soğan
3 çorba kaşığı sıvıyağ, **4** su bardağı baldo pirinç
6 su bardağı tavuk suyu, **3** dal taze soğan
2-3 dal nane, tuz

1 TAVUK butlarını bol suyla yıkayıp süzün. Fırına girebilecek yayvan bir tencereye alın ve üzerini geçecek kadar su ekleyip yumuşayana kadar haşlayın.

2 Soğanların kabuğunu soyup kıyın. Sıvıyağı tencerede ısıtıp soğanı yanmayacak şekilde kısık ateşte kavurun. Yıkanıp süzülmüş pirinç ekleyip birkaç dakika daha kavurun ve tuzunu ayarlayın.

3 Tavuk butlarını haşladığınız suyu eksik ise 6 su bardağına tamamlayıp pirincin üzerine ilave edin ve karıştırın. Pirincin üzerine tavuk butlarını dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pirinç suyunu çekene kadar pişirin. Suyunu çekmesine yakın doğranmış soğan serpiştirin. Fırından aldıktan sonra nane yaprakları ile süsleyip servis yapın.

Makedon Mutfağı HAKKINDA...

Halen hem Makedonya'da yaşayanlar hem de Anadolu'ya göç eden Türkler için yemek çok önemlidir. Çünkü üzerine o kadar çok sohbet edilir ki hani "yemek yerken yemek konuşuyorlar" desek yeridir. Yemek, hayattan izler taşır onlar için; renktir, anıdır. Özel günlerde hazırladıkları yemeklerle kurulan sofralar aracılığıyla gelenekleri nesilden nesile aktarılır. Yemek pişirmeyi seven bu milletin sofraları çok sade bir görünüme sahiptir. Lezzetleri ise tadan hemen herkese tanıdık gelir. Çünkü izler yine Anadolu'yu gösterir. Geleneksel Türk Mutfağı'nda bulunan pişirme, saklama hatta sunum yöntemleri bu mutfakta bolca yer alır.

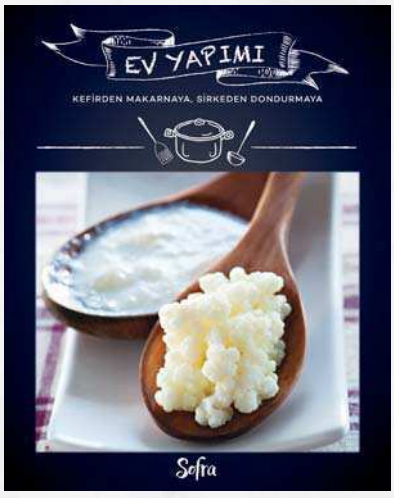
Et ve hamur işi ağırlıklı bir mutfak olmasına rağmen etsiz tencere yemekleri de çok sık yapılır. Sarmalar ve dolmalar ağırlıklı olarak etli olsa da üzerine sarmısaklı veya sarmısaksız yoğurt dökülerek yenilir. Özel günlerde yapılan güveç yemekleri, mevsiminde hangi sebze varsa onunla pişirilir.

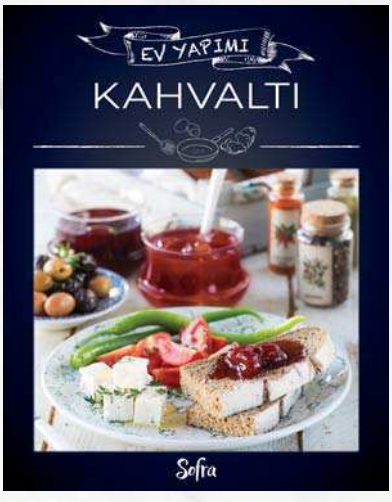
Salata, yemeklere bolca eşlik eder. Salata yoksa turşu mutlaka olur. Bol biberli, lahanalı turşular yaz mevsiminin sonunda kurulur. Bol sarmısakla ve domates suyu eklenerek hazırlanan turşuları özellikle et yemeklerinin yanında nefis olur.

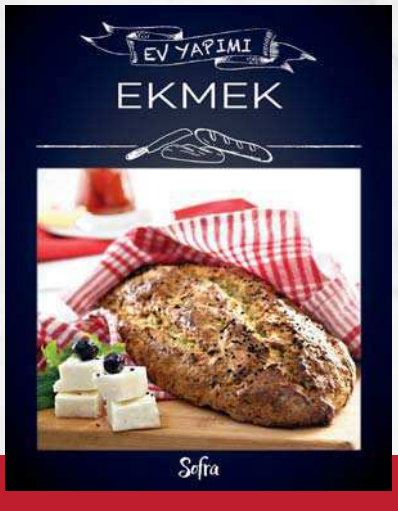
Börekleri muhteşemdir. Kimi mayalı kimi mayasız hamurla yapılır. Katlama şekilleri ilgi çekicidir. Bu anlamda hamura şekil vermeyi çok severler. Çocuk hikayelerine dahi konu olmuş olan ekmekleri artık çok yapılmıyor olsa da özellikle nohut mayası kullanılarak pişirilenleri son yıllarda pek revaçtadır.

Sütlü ve şerbetli hamur tatlıları özellikle bayramların vazgeçilmezidir. Tepsi tepsi yapılır ve kısa sürede biter. Çünkü onlar için bir araya gelmek bir gelenektir. Sözün, özün devamıdır.

Kısacası Makedonya Türklerinin yemekleri ve mutfağı lezzet odaklıdır. Yapımı kolaydır, yemesi keyiftir.







Kendi gıdasını ev ortamında hazırlayıp gönül rahatlığıyla tüketmek isteyenler için...

SOFRA "Ev Yapımı" kitapları

"Doğal ve sağlıklı beslenme, günümüzde bir trend gibi algılanıp yorumlanıyor. Oysa ki işin sırrı, yine anneannelerimizden miras kalan reçetelerde saklı... Biz de Türkiye'nin en köklü ve güvenilir yemek dergisi olarak, bu reçetelerin aslında hiç de zor olmadığını hatırlatmak üzere yepyeni bir kitap serisi hazırladık. "Ev Yapımı" serisi ile peynirden makarnaya, ketçaptan reçele, ekmekten turşuya, kefirden dondurmaya onlarca ürünü hazır almak yerine evde kendiniz yapabileceksiniz."

Esra DÜZDAĞ ATEŞ
Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni

TURKUVAZ DERGİ

"Seçkin kitabevlerinde ve online kitap satış mağazalarında"

SEVGİLİLER GÜNÜ ÖZEL

PINAR AYIK

puf puf

HİNDİSTANCEVİZLİ VE FRAMBUAZLI FINANCIER

Tarifi yan sayfada

SOFRALARDA paris romantizmi

Paris'in sokak kafeleri ile pastanelerinin sıcak ambiyansını evinizin sofralarına taşıyacak Sevgililer Günü'ne özel tarifler, aşkın ve romantizmin kalbindeki şehirden geliyor... ***Pınar Ayık***, Fransız patisserie kültürünün en keyifli tariflerini püf noktaları ve hikayeleriyle birlikte sizin için hazırladı.

Stilist: **SELENAY KÜBRA KOÇER** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

HİNDİSTANCEVİZLİ VE FRAMBUAZLI FINANCIER
6-8 KİŞİLİK

115 gram tereyağı
100 gram (1 su bardağı) badem unu
100 gram (3/4 su bardağı) un
15 gram (3 çorba kaşığı) rendelenmiş hindistancevizi
250 gram (1.5 su bardağı) pudraşekeri
1/2 çay kaşığı kabartma tozu
5 adet yumurtanın akı
200 gram frambuaz

1 TEREYAĞINI eritin ve eridikten sonra karamel rengine dönene kadar kısık ateşte tutun. Sonra ocaktan alıp soğumaya bırakın.

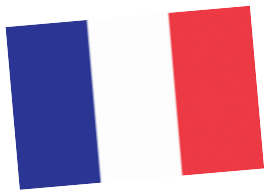
2 Badem unu, un, hindistancevizi rendesi, kabartma tozu ve pudraşekerini iyice karıştırın. Yumurta aklarını köpük kıvamına gelene kadar çırpın ve kuru malzemeleri de ekleyip hafifçe karıştırın. En son tereyağını ekleyip karıştırmaya devam edin. Homojen bir kıvam aldığında buzdolabında 1 saat kadar dinlendirin. Dinlendikten sonra oda sıcaklığında 15-20 dakika bekletin.

3 Minik kek kalıplarını yağlayın. Kalıbın 2/3'ü dolacak şekilde hamuru dökün ve her bir kalıba 3'er adet frambuaz koyun. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 15-20 dakika pişirin.

Tarifin hikayesi:

Türkçesi "Finansçı" olan bu mini keklerin, Paris'te çalışan bankerlerin çatal bıçağa gerek duymadan ve aceleyle yediklerinde bile üzerlerine kırıntı dökülmesin diye Pâtiserrie Lasne tarafından yaratıldığı ve adını da bu bankerlerden aldığı söylenmektedir.

Zeminler: **Cosentino**



Fransa'da pastacılık

13. yüzyıl Fransa'sında pastacılıkta önemli adımlar atılıp pastacıların sayısı günden güne artsa da devrin kuralları ve imtiyazlı aileleri, sadece kendilerine pasta yapmaları için pastacıları himayeleri altında tuttuklarından halk pasta ile daha tanışamamıştır. 1789'da büyük Fransız Devrimi ile Kraliyet Sarayı'nda ve imtiyazlı ailelerde çalışan pastacılar işlerini kaybetmiş ve pasta ustaları yayılarak kendi pasta imalathanelerini açmışlardır. Böylece bütün pasta çeşitlerini Fransa'ya yayarak halka tattırmışlar ve Fransa'da modern pastacılık böyle doğmuştur.

Püf noktası

Mereng hazırlarken kullandığınız kabın yağdan iyice arındırılmış olmasına dikkat edin, yoksa yumurta aklarınız kabarmaz.

FRANSIZ MERENG 10-12 KİŞİLİK

3 adet yumurtanın akı, **100** gram (yaklaşık 1/2 su bardağı) tozşeker
100 gram (yaklaşık 2/3 su bardağı) pudraşekeri
1 tatlı kaşığı vanilya özütü veya 1 paket vanilya, **1** tutam tuz, gıda boyası

1 YUMURTA akı ve tuzu mikserin hızlı devrinde çırpmaya başlayın. Yumurta akı koyulaşmaya başladığında tozşekeri yavaşça ekleyin. Mereng hamuru koyu bir kıvama gelip parlaklaşınca çırpmayı bırakın. Karışıma vanilya ve pudraşekeri ekleyip, spatula yardımıyla alt üst ederek karıştırın.

2 Eğer renkli merengler yapacaksanız karışımı renk sayısına göre farklı kaplara bölüp renklendirin. Sıkma torbasına yıldız şeklinde bir uç takarak her bir karışımı ayrı sıkma torbalarına doldurun. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine aralıklı olarak sıkın. Önceden ısıtılmış 80 derece fırında 2-3 saat kuruyana kadar pişirin.

Püf noktası

Mutfak termometreniz yoksa, yoğurt yapar gibi parmak yöntemini kullanabilirsiniz. Serçe parmağınızı ısıttığınız karışıma batırıp sekize kadar sayın. Eğer parmağınız sekize kadar dayanır ve daha fazla dayanamazsa sıcaklık istenilen (45) dereceye ulaşmış demektir.

FRAISER TORTE 6-8 KİŞİLİK

GENOISE KEK İÇİN :
150 gram (3 adet küçük veya 2 adet büyük) yumurta
2 adet yumurta sarısı
120 gram (1/2 su bardağından bir parmak fazla) tozşeker
120 gram elenmiş un, **20** gram tereyağı

MOUSSELINE KREMASI İÇİN: 360 ml (1.5 su bardağı) süt
1 adet vanilya çubuğu veya **1** paket vanilya
150 gram (3/4 su bardağı) tozşeker, **3** adet yumurta sarısı
50 gram (2 çorba kaşığı silme) un, **170** gram tereyağı

ARASINA: 500 gram çilek

SÜSLEMEK İÇİN: Hazır marzipan hamuru
Çilek, Fransız merengleri

Aşçının notu

Tarifte kullanacağınız keki 1 gece önce hazırlarsanız, hem dinlenmiş olur hem de daha rahat kesilir.

1 KEK hamuru için bir sos tenceresinde su kaynatın. Diğer taraftan yumurtaları ve yumurta sarılarını büyük bir cam kaba alıp mikserle çırpmaya başlayın. Tozşekeri ekleyin ve kabınız kaynar suya değmeyecek şekilde sıcak suyun üzerine oturtun. Yumurta ve tozşeker karışımını 45 dereceye ulaşana kadar sıcak suyun üzerinde çırpın. Daha sonra sıcak suyun üzerinden alıp karışım boza kıvamına gelene kadar mikserle çırpmaya devam edin. Karışım bu esnada soğuyacaktır.

2 Karışımın üzerine elenmiş unu bir spatula yardımı ile attan üste karıştırarak ekleyin. Homojen bir kıvam aldığında eritilip soğutulmuş tereyağını ekleyin ve karıştırın. 22 cm çapında çember bir kalıbın tabanına pişirme kağıdı serin ve karışımı içine dökün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında kontrol ederek pişirin (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir). Pişen keki oda sıcaklığına gelene kadar bir tel üzerinde bekletin.

3 Kreması için sütü bir sos tenceresine alıp vanilya çubuğunu ortadan ikiye keserek sütün içine ekleyin. Üzerine tozşekerin yarısını katın. Kalan tozşekeri unla birlikte yumurta sarısına ekleyip karıştırın.

4 Sütü ocağa oturtun ve hafif kabarmaya başladığında vanilya çubuğunu çıkartın. İçinden bir kepçe alıp yumurtalı karışıma dikkatle dökerek iyice çırpın. Ilınan karışımı yavaşça süt tenceresine dökerek karıştırmaya devam edin. İyice koyulaşan karışımı ocaktan alarak başka bir kaba boşaltın. Üzerini kremaya değmeyecek şekilde streç filmle kapatıp soğuyana kadar dolapta bekletin. Soğuyan kremaya küp şeklinde kesilmiş tereyağını ekleyerek mikserle çırpın.

5 Genoise keki ortadan ikiye kesin. İlk katı pasta çemberinizin en altına yerleştirin. Çilekleri ortadan ikiye kesip sap kısımlarını kesip düzletin ve çembere yapışacak şekilde dizin. Üzerine mousseline kremasının 2/3'ünü dökerek kremayı düzeltin. Üzerine diğer kek parçasını koyun. Kekin üzerine kalan kremayı da koyup düzleştirdikten sonra 1-2 saat buzdolabında dinlendirin.

6 Marzipan hamurunu düz bir zemine alıp nişasta veya pudraşekeri yardımıyla 2-3 mm kalınlığında ve pastanızın üzerini tam olarak kaplayacak büyüklükte açın. Pastanın üzerini kaplayın ve fazlalıklarını bıçakla kesin. Kalan marzipanı pastanın üzerini süslemek için farklı boydaki kalp kalıplarla kesin ve kenara alın. Pastayı çilek, kalpli marzipan ve renkli merengler ile süsleyip servis yapın.

Tarifin hikayesi:

Brioche, Marie Antoinette tarafından açlıktan kıvranan yoksulların şikayetleri üzerine verdiği söylenen cevapla anılır. "Qu'ils mangent de la brioche." Yani "Ekmek yoksa, pasta yesinler."

BRIOCHE ÇELENGİ
8-10 KİŞİLİK

700 gram (5 su bardağı) un
20 gram yaş maya veya 10 gram kuru maya
50 ml (yaklaşık 3 çorba kaşığı) ılık süt
1/2 çorba kaşığı tuz
5 çorba kaşığı silme tozşeker
5 adet yumurta
200 gram eritilip soğutulmuş tereyağı

ÜZERİ İÇİN:
1 adet çırpılmış yumurta sarısı

1 MAYAYI ılık sütün içinde eritin ve aktifleşmesi için kenara alın. Kuru malzemelerin hepsini derin bir kaba alarak karıştırın. Üzerine mayalı süt ve yumurtaları ekleyip yoğurmaya başlayın. Hamur toparlanmaya başlayınca tereyağını azar azar ekleyip yoğurmaya devam edin. Pürüzsüz, elastik bir hamur elde ettiğinizde yoğurmayı bırakın ve hamurunuzun üzerini streç filmle kaplayıp oda ısısında 45-60 dakika kadar mayalandırmaya bırakın.

2 Mayalandırmanın sonunda hamuru bir iki kere katlayıp içindeki havanın çıkmasını sağlayın. Hamuru ceviz büyüklüğünde bezelere ayırın ve elinizde yuvarlayın. Daha sonra pişirme kağıdı serili yuvarlak bir tepsiye, ortasına ısıya dayanıklı bir sos kasesi yerleştirerek dizin. 30 dakika kadar mayalandırın. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında üzerleri kızarana kadar ortalama 45-50 dakika pişirin.

Aşçının notu

Çelengin ortası için dilerseniz yoğurtlu-fesleğenli veya kuru domatesli, zeytinli ve zeytinyağlı bir sos yapabilirsiniz.

ekmek güzeli

PISSALADIERE 4-6 KİŞİLİK

aromatik lezzet

HAMURU İÇİN:
500 gram (yaklaşık 3.5 su bardağı) un
5 gram (3 çay kaşığı) kuru maya
300 gram (1+1/4 su bardağı) ılık su
2 çay kaşığı tuz
70 gram (yaklaşık 5 çorba kaşığı) zeytinyağı

ÜZERİ İÇİN:
4-5 adet kırmızı soğan, **2** diş sarmısak
3 çorba kaşığı zeytinyağı, **10-15** adet konserve sardalya veya hamsi
10-15 adet ayıklanmış zeytin, **3-4** adet küp doğranmış kuru domates
4-5 dal kekik, Frenk soğanı

1 HAMUR için kuru mayayı suda eritin. Ardından tüm malzemeyi katın ve ele yapışmayan pürüzsüz bir hamur elde edene kadar yoğurun. Üzerini streç filmle kaplayarak 1 saat kadar oda sıcaklığında dinlendirin.

2 Üzeri için soğanları soyup, boyuna ikiye bölün ve yarım ay şeklinde doğrayın. Sarmısakları soyup ince kıyın. Zeytinyağını bir tavada ısıtıp, soğan ve sarmısakları kısık ateşte karamelize olana kadar kavurun. Yanmaması için arada 1 çorba kaşığı su ilave edebilirsiniz.

3 Mayalanan hamuru bir tepsiye alın ve her noktasının aynı kalınlıkta olmasına dikkat ederek elinizle yayın.

4 Karamelize soğanı hamurun üzerine yayın. Taze kekik ekleyin. Üzerine sardalya veya hamsi konservesi, kuru domates ve zeytin yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında hamurun kenarları ve tabanı kızarana kadar pişirin.

NARLI PARİS BREST 4-6 KİŞİLİK

PATE A CHOUX (ŞU HAMURU):
125 gram (1/2 su bardağı) su, **125** gram (1/2 su bardağı)süt
125 gram tereyağı, **1** tutam tuz
1 tutam tozşeker, **190** gram (1+2/3 su bardağı) un
5-6 adet yumurta

ÜZERİ İÇİN:
2 adet yumurtanın akı, file badem

PASTACI KREMASI İÇİN:
250 ml süt, **75** gram (1/3 su bardağı) tozşeker
50 gram (3 adet küçük boy) yumurta sarısı, **25** gram nişasta
1 paket vanilya veya 1 çay kaşığı vanilya özütü, **15** gram tereyağı

PRALİNLİ MOUSSELİNE KREMASI İÇİN:
100 gram fındık kreması, **150** gram tereyağı
Pastacı kremasının tamamı

SÜSLEMEK İÇİN:
Pudraşekeri, nar taneleri

1 HAMURU için su, süt, tereyağı, tuz ve tozşekeri bir tencereye alıp tereyağı eriyene kadar ısıtın. Ardından unu ekleyin ve sürekli karıştırarak unun çiğ kokusu çıkıp hafif tencere tabanına yapışmaya başlayana kadar pişirin. Ocaktan alarak bir karıştırma kabına aktarın ve soğumaya bırakın. Soğuyan unlu karışıma yumurtaları teker teker, her bir yumurta iyice karıştıktan sonra ekleyin. Bu aşamada hamur kıvamını bulduğunda yumurta eklemeyi kesin. 5 adet yumurta yeterli gelirse kalan yumurtayı eklemeyin. Hamurun kıvamı, koyu bir kek hamuru kıvamında, sıkma torbası ile rahat sıkılabilecek kadar akıcı ve sıkıldığında şeklini koruyacak kadar sert olmalı.

2 Hamuru sıkma torbasına alın ve pişirme kağıdı serilmiş tepsiye aralıklı olarak halka veya kalp şeklinde sıkın. Üzerlerine çırpılmış yumurta akını dikkatlice sürüp, file badem ile süsleyin.

3 Önceden ısıtılmış 190 derece fırında üzeri hafifçe kızarana dek pişirin ve fırını kapatın. Ancak hamur kabarıp kabuğu iyice sertleşene kadar fırından çıkarmayın, aksi halde fırından çıkardığınız an sönecektir.

4 Pastacı kreması için sütün tamamını ve tozşekerin yarısını bir sos tenceresine alıp hafifçe ısıtın. Diğer yandan da kalan tozşekeri yumurta sarıları, nişasta ve vanilya ile iyice karıştırın. Kenarları hafif kabarmaya başladığında sütten bir kepçe alıp yumurtalı karışıma yavaşça dökerek iyice çırpın. Yumurtalı karışım ılındıktan sonra tamamını sütün içine dökerek karıştırmaya devam edin. İyice koyulaşan kremaya tereyağını da ekleyip iyice karıştırdıktan sonra ocaktan alarak başka bir kaba boşaltın. Üzerini kremaya değmeyecek şekilde streç filmle kaplayıp dolapta soğutun.

5 Pralinli mousseline kreması için fındık kreması ve tereyağını mikserle karıştırın, soğuyan pastacı kremasını ekleyip karıştırmaya devam edin. Üzerini streç filmle kaplayarak buzdolabında 1 saat kadar dinlendirin.

6 Soğuyan şu hamurlarını enine ortadan ikiye bölün. Kremanızı tırtıklı uç takılmış sıkma torbasına alın ve hamurların tabanını kaplayacak şekilde sıkın. Nar taneleriyle süsleyip üst kısımlarını kapatın. Üzerini pudraşekeri ve nar taneleriyle süsleyip servis yapın.

Tarifin hikayesi:

Paris-Brest-Paris" (PBP), Paris'in güneyinden başlayıp batıya doğru 600 km giderek, Atlantik Okyanusu'na komşu bir liman kenti olan Brest'e ulaşan ve yine aynı rotayı geri dönerek Paris'te tamamlanan 1200 km'lik bir bisiklet yarışıdır. Bu parkur üzerinde pastanesi olan Louis Durant 1910 yılında, bisikletçilerin dikkatini çekip pasta satışlarını arttırabilmek için bisiklet tekerine atıfta bulunarak halka şeklinde büyük eklerler yapıp içini fındık pralin ile hazırladığı bir krema ile doldurmuş. Paris Brest günümüzde de çok sevilen ve Fransa'nın imza tatlılarından biridir.

emeğe değer

NARLI PARİS BREST

Tarifi yan sayfada

kaşık kaşık

PORTAKALLI PARFE 6-8 KİŞİLİK

2 kutu (400 ml) krema
1 adet portakal
125 gram tozşeker
60 ml (1/4 su bardağı) su
80 gram (4 adet) yumurta sarısı
5-6 damla portakal yağı
1 tatlı kaşığı vanilya özütü veya 1 paket vanilya

PORTAKAL SOSU İÇİN:
1.5 su bardağı portakal suyu
36 gram (3 çorba kaşığı silme) mısır nişastası
1 adet yumurta sarısı
100 gram (1/2 su bardağı) tozşeker
50 gram eritilmiş tereyağı

SÜSLEMEK İÇİN:
Kurutulmuş portakal dilimleri
Kalpli şeker hamuru
Kurutulmuş çiçekler
2 çorba kaşığı toz antepfıstığı

1 KREMAYI iyice çırpıp buzdolabına kaldırın. Portakalın kabuklarını beyaz kısmına gelmeyecek şekilde rendeleyin ve tozşekerle beraber iyice ovun. Şekerli şurup için portakallı şekeri ve suyu bir sos tenceresine alıp 116 dereceye ulaşana kadar kaynatın. Bir yandan yumurta sarılarını beyazlaşana kadar ve hacminin iki katına ulaşana kadar çırpın. Mikser yavaş devirde çalışırken yumurta sarılarının içine hazırladığınız şeker şurubunu ip gibi incecik akıtarak çırpmaya devam edin. Karışım soğuyana kadar orta hızda çırpın ve en son portakal yağını ve vanilyayı ilave edin.

2 Dolaptan çıkardığınız krema ile yumurtalı karışımı spatulayla dört kenarından da içeri doğru katlayarak yavaşça karıştırın. Karışımı söndürmemeye dikkat edin. Ardından sıkma torbasına alın ve kuplara paylaştırın. Derin dondurucuya kaldırıp kıvam alana dek bekletin.

3 Portakal sosu için nişastayı portakal suyuna ekleyin ve topak kalmayıncaya kadar iyice karıştırın. Bir tencerede yumurta sarısı, tozşeker ve eritilmiş tereyağını iyice çırpın ve kısık ateşte şeker eriyene kadar çırparak pişirin. Portakal suyunu da ekleyerek koyulaşana kadar pişirin. Derin dondurucudan aldığınız parfelerin üzerine dökün. Kurutulmuş portakal, kalpli şeker hamuru, kurutulmuş çiçekler ve toz antepfıstığı ile süsleyerek servis yapın.

Püf noktası

Mutfak termometreniz yoksa şeker şurubundan bir parça alıp düz bir zemine damlatın. Damlatıldığında yumuşak bir top şeklini alıyorsa istenilen dereceye ulaşmış demektir.

ULAŞ TUNA ASLANTEPE
İREM HELVACIOĞLU
MEHMET ALİ NUROĞLU
SİNAN TUZCU
GÖZDE KANSU
ÖYKÜ GÜRMAN
Osman SINAV'dan
SEN ANLAT KARADENİZ
BEN ANLATINCA DELİ DİYORLAR
ÇARŞAMBA 20.00
/SenAnlatKaradeniz
/SenAnlatKDeniz
www.atv.com.tr
SİNEGRAF
atv

ÇAY SAATİ

İLKNUR KELLECİ

Övgüye DEĞER

Çayın kahvenin yanına hazırladığı lezzetler, arkadaşları ve çevresi tarafından büyük beğeni toplayan "Anneciksin_mutfagii" Instagram hesabının kurucusu ***İlknur Kelleci***, en sevilen tariflerini sizler için hazırladı.

3 kat tat

HAVUÇLU İRMİK TATLISI

Tarifi yan sayfada

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

HAVUÇLU İRMİK TATLISI
6-8 KİŞİLİK

7.5 su bardağı süt
1.5 su bardağı tozşeker + **1** çorba kaşığı tepeleme tozşeker
1.5 su bardağından 2 parmak eksik irmik
1 paket vanilya, **2** çorba kaşığı kakao
1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu

HAVUÇLU KAT İÇİN:
4 adet havuç, **5** su bardağı su
3 çorba kaşığı nişasta
1 su bardağı tozşeker

SÜSLEMEK İÇİN:
File antepfıstığı

1 SÜT, 1.5 su bardağı tozşeker ve irmiği tencereye alın. Koyulaşıp kaynayana dek karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp, vanilya ilave edin ve karıştırın. İki eşit parçaya bölüp, bir parçasına kakao ve kalan 1 çorba kaşığı tozşekeri ilave edip karıştırın. Orta boy dikdörtgen cam bir kabı ıslatıp, kakaolu karışımı dökün ve üzerini düzeltin. Kalan karışıma portakal kabuğu rendesi ilave edip karıştırın. Kakaolu karışımın üzerine döktükten sonra üzerini düzeltin.

2 Havuçlu kat için küp doğranmış havucu tencereye alıp, üzerine 4 su bardağı su ilave edin ve yumuşayana dek pişirin. Blenderden geçirip, tozşeker ekleyin.

3 Ayrı bir yerde nişastayı kalan 1 su bardağı su ile açın ve havuçlu karışıma katın. Ocağa oturtup, muhallebi kıvamı alıp kaynayana dek karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp, cam kaptaki tatlının üzerine dökün ve üzerini düzleştirin. Buzdolabına yerleştirip 4 saat dinlendirin. Dilimleyip, file antepfıstığı ile süsleyip, soğuk olarak servis yapın.

Aklınızda bulunsun

- Havuçlu kat ocakta pişirirken çok koyu olursa su ilave ederek pişirmeye devam edebilirsiniz.
- Damak zevkinize göre tozşeker oranını azaltıp çoğaltabilirsiniz.
- Havuçlu irmik tatlısını akşamdan hazırlarsanız, gece boyunca buzdolabında dinlendirebilirsiniz.

süslü börek

PIRASALI KÜRDAN BÖREĞİ
6-8 KİŞİLİK

6 adet yufka, **150** gram tereyağı

İÇ MALZEME İÇİN:
1 kg pırasa, **3** adet soğan
1/2 çay bardağı zeytinyağı, **1** tatlı kaşığı karabiber, tuz

ÜZERİ İÇİN:
1-2 adet yumurta sarısı, **2** çorba kaşığı haşhaş tohumu

İÇ malzeme için kıyılmış pırasa ve soğanı zeytinyağında soteleyin. Karabiber ve tuz ekleyip ocaktan alın ve karıştırın. 3 adet yufkayı aralarına eritilmiş tereyağı sürerek düz bir zemine yayın. Büyük bir su bardağının ağzı veya küçük tatlı tabağı ile yufkadan yuvarlaklar çıkarıp, kenara alın. Kalan 3 adet yufkayı da aynı şekilde hazırlayın. Kestiğiniz yufkaların ortalarına 1 çorba kaşığı harç yerleştirip, iki kenarı ortada birleştirin. Avucunuza alıp, yufkanın kenarından başlayarak dikiş diker gibi büzerek kürdan geçirin. Pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp, haşhaş serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında hafif kızarana dek pişirin.

çıtır çıtır

MISIR GEVREKLİ KURABİYE
6-8 KİŞİLİK

2 adet yumurta
400 gram mısır nişastası
1 su bardağı un
1 çay bardağı pudraşekeri
1 paket vanilya
1 paket kabartma tozu
250 gram tereyağı

ÜZERİ İÇİN:
750 gram çikolata kreması
1 paket mısır gevreği (375 gram)

1 KURABİYE için tüm malzemeyi iyice yoğurup, fındıktan irice bezelere ayırın. Elinizde yuvarlayıp, pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında altları pembeleşene dek pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın.

2 Üzeri için çikolata kremasını benmari usulü eritin. Kurabiyeleri teker teker önce çikolata kremasına sonra mısır gevreğine bulayın. 10-15 dakika dinlendirin ve servis yapın.

Aşçının notu
Pideleri fırından almadan 5 dakika önce üzerlerine çırpılmış yumurta ekleyerek tekrar fırınlayabilirsiniz.

KIYMALI PİDE 20 ADET

HAMUR İÇİN:
2.5 su bardağı ılık su, **1** su bardağı ılık süt
1 çorba kaşığı tozşeker, **2** paket instant maya
1 su bardağı sıvıyağ, **1** adet yumurta
1 kg + **1** su bardağı un, **2** tatlı kaşığı tuz

İÇ MALZEME İÇİN:
1 kg kıyma, **1/2** demet maydanoz, **3** adet soğan
4 diş sarmısak, **2** adet domates, **2** adet kırmızı biber
4 adet sivri biber, **1/2** çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı domates salçası, **1** tatlı kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı karabiber, **1** çay kaşığı pulbiber, **1.5** tatlı kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:
2 adet yumurta sarısı, çörekotu

1 İÇ malzeme için elle küçük parçalar halinde koparılmış maydanoz, soğan, sarmısak ve domatesi ayrı ayrı rondodan geçirip karıştırın. Biberleri kıyıp ilave edin. Kalan malzemeyi ekleyip yoğurun. Üzerini streç filmle kaplayıp buzdolabına kaldırın.

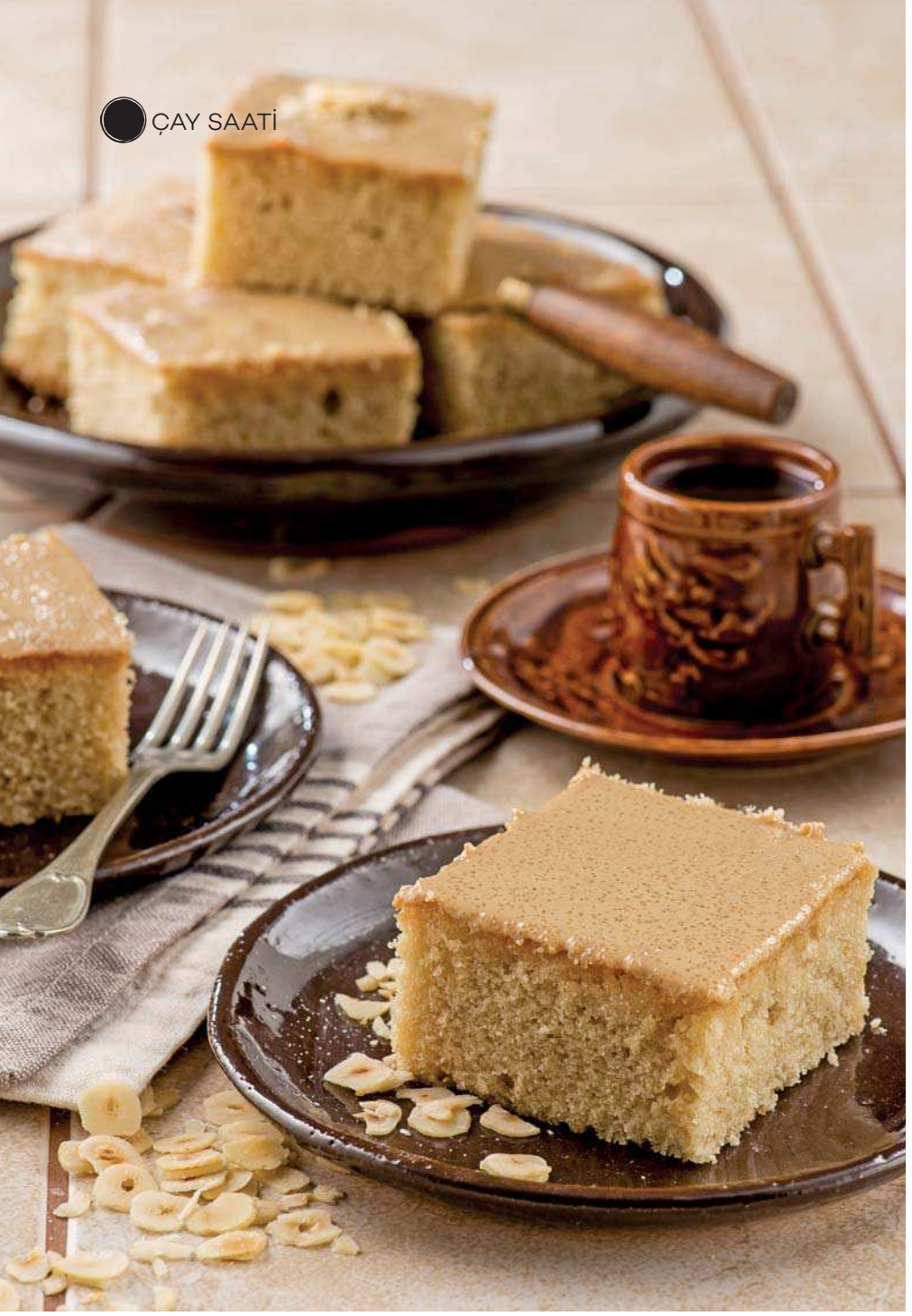
2 Hamur için ılık su, ılık süt, tuz, tozşeker ve mayayı büyük bir yoğurma kabına alıp karıştırın. Sıvıyağ ve yumurtayı ilave edin. 1 kg unu yavaş yavaş ve karıştırarak ekleyin. Kalan 1 su bardağı un ve tuzu ilave edip kulak memesi kıvamı alana dek yoğurun. Üzerini kapatıp, önceden ısıtılmış 50 derece fırında 1 saat dinlendirin. Hamuru fırından alıp, 20 eşit bezeye ayırın.

3 Her bir bezeyi unlanmış tezgah üzerine merdane yardımıyla açıp, kenarlarını hafif kıvırıp pide şekli verin. Harcı ortalarına pay edip, kenarlarına yumurta sarısı sürün ve çörekotu serperek fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 250 derece fırında kenarları kızarana dek pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

sürpriz toplar

MISIR GEVREKLİ KURABİYE

Tarifi
yan sayfada



TAHİNLİ KEK 6-8 KİŞİLİK

2 adet yumurta, **1.5** su bardağı tozşeker
1/2 su bardağı zeytinyağı, **1** su bardağı süt
2 su bardağı un
1 su bardağı tahin (**3/4**'ü kekin içine, kalan **1/4**'ü pişen kekin üzerine)
1 paket vanilya
1.5 paket kabartma tozu

ÜZERİ İÇİN:
2 çorba kaşığı tepeleme tozşeker

YUMURTA ve tozşekeri 7 dakika çırpıp, kalan malzemeyi yavaş yavaş ve karıştırarak ekleyin. Karışımı fırına dayanıklı büyük boy cam bir kaba dökün. Kekin içinde hava kabarcıklarının kalmaması ve düz olması için cam kabın tabanını birkaç kez yere vurun. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 35 dakika pişirin. Kekin ortasına kürdan batırın, kürdan temiz çıkıyorsa pişmiş demektir. Fırından alıp, üzerine kenara ayırdığınız tahini gezdirin ve tozşeker serpin. Soğuyunca servis yapın.

LABNE PEYNİRLİ MAGNOLIA
6-8 KİŞİLİK

5 su bardağı süt
1 adet yumurta sarısı
1 su bardağı tozşeker
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı mısır nişastası
1 paket krema
1 paket labne peyniri
3 paket yulaflı bisküvi (1 paket 140 gram)

SÜSLEMEK İÇİN:
Toz antepfıstığı

1 SÜT, yumurta sarısı, tozşeker, un ve nişastayı tencereye alıp, ocağa oturtun ve kaynatın. Akıcı kıvamlı muhallebi olana dek karıştırın. Kaynamaya başlayınca ocaktan alıp soğumaya bırakın. Mikser yardımıyla 2 dakika çırpıp, kremayı ilave edin. Ardından labne peynirini katıp 6 dakika mikser yardımıyla çırpın.

2 Ayrı bir yerde bisküviyi rondodan geçirin. Kullanacağınız kupların tabanlarına 1.5 çorba kaşığı bisküvi tozu yerleştirin. Üzerlerine 2 kepçe muhallebi döküp, yeniden 1.5 çorba kaşığı bisküvi ilave edin. Kalan muhallebi ve bisküvi tozunu ince katman olacak şekilde kat kat kuplara pay edip, antepfıstığı serpin. Dilediğiniz şekilde süsleyin ve soğuk olarak servis yapın.

Aşçının notu
Dilerseniz mevsim meyveleriyle katların arasını süsleyebilirsiniz.

lezzet şöleni

LABNE PEYNİRLİ MAGNOLIA

Tarifi yan sayfada

Samsun
KARADENİZ'İN YÜKSELEN DEĞERİ

Kızılırmak ve Yeşilırmak deltaları arasında yeşil bir cennet olan Samsun, Samsun Büyükşehir Belediyesi'nin hayata geçirdiği yeni projelerle, doğal zenginlikleri ve doyulmaz lezzetleriyle yükselişe geçiyor. Biz de bu gelişmeleri yakından görmek üzere Karadeniz'in bu güzel şehrini ziyaret ettik...

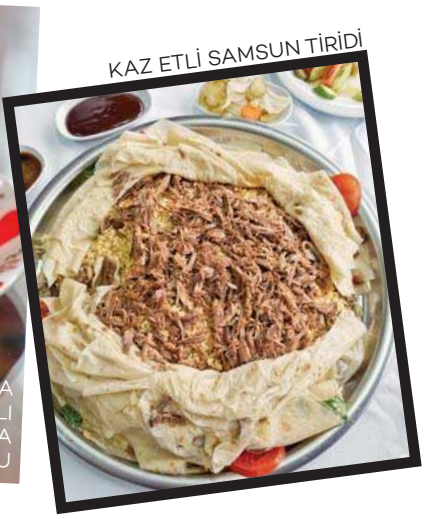
• SELENAY KÜBRA KOÇER

Karadeniz Bölgesi'nin en büyük ve kalabalık şehri olan Samsun, ticaret ve turizm potansiyelini artırmak için sürekli yeni değerler üretiyor. Bu gelişmeleri Samsun ziyaretimiz boyunca ilgiyle dinledik ve yakından görme şansına da sahip olduk.

Samsun, dünyanın deniz dolgusu ile oluşturulan bir alanda yapılan ilk golf sahası ve Türkiye'nin en büyük ikinci golf sahasına da ev sahipliği yapıyor. Spor ve turizm alanında yaptığı yatırımlarla Karadeniz'in turizm merkezi olmayı hedefleyen Samsun, geçtiğimiz yıl mavi bayraklı plajları, Amazon Köyü ve Kurtuluş Yolu Projesi, Şahinkaya Kanyonu, Bayrak Tepe Tabiat Parkı gibi turistik merkezlerinde 380.246 yerli ve yabancı misafiri konuk etti. Bununla beraber muazzam canlı çeşitliliğine sahip Kızılırmak Deltası Kuş Cenneti'nin, "Dünya Mirası Listesi"ne alınması için UNESCO ile çalışmalara da devam etmekte olduğunu öğrendik. Samsun Kent Müzesi'nin de Avrupa Müze Akademisi'nin gerçekleştirdiği ve 154 müzesinin katıldığı Avrupa'nın en prestijli müzeleri sıralamasında, 6. seçildiğini öğrenince bu büyük gurura ortak olduk.

Fakat Samsun bu kadarla da bitmiyor. Gelişen sanayi, sağlık, spor ve turizm öğelerinin haricinde gastronomisiyle de önce çıkıyor. Öyle ki ünü Samsun'u aşan Bafra pidesi, nokul ve Bafra nokulu Bafra'nın manda sütüyle yapılan meşhur dondurması, yine manda kaymaklı Bafra lokumu, hamsi, istavrit, barbunya gibi mevsim balıkları, Samsun tiridi, Samsun simidi ve bunlara ek olarak pancar, fasulye ve mısırla yapılan yöresel yemekleri de yemeye doyamadık. Bu güzel şehri yakından tanımak isteyenler için ulaşım da oldukça kolay. 1 saat süren uçak yolculuğuyla Samsun hafta sonu kaçamaklarını sevenler için keyifli bir destinasyon olarak düşünülebilir.

MANDA KAYMAKLI BAFRA LOKUMU



KAZ ETLİ SAMSUN TİRİDİ

RADYO TURKUVAZ

Türkiye'nin Radyosu

İSTANBUL 93.5
ANKARA 90.2
İZMİR 101.0
BURSA 100.7
ADANA 90.8

ve Türkiye'nin her yerinde...

Afyonkarahisar 90.1
Antalya 100.3
Aydın 90.2
Batman 90.8
Bolu 103.0
Denizli 90.2
Diyarbakır 91.0
Düzce 100.7
Edirne 90.7
Elazığ 100.5
Eskişehir 99.6
Gaziantep 94.7
Hatay İskenderun 95.1
Hatay Merkez 93.0
İzmir Karaburun 98.2
K.Maraş 93.5
Kayseri 91.3
Kırıkkale 99.8
Kırşehir 96.0
Konya Ereğli 94.4
Konya Merkez 90.2
Malatya 93.4
Mardin 92.0
Mersin 88.3
Muğla 100.5
Niğde 94.4
Osmaniye 91.4
Sakarya 91.8
Samsun 97.2
Siirt 91.0
Sivas 90.2
Trabzon 95.5
Yozgat 103.5
Zonguldak Krd. Ereğli 96.8
Zonguldak Merkez 92.0

Hemen indir!

App Store'dan İndirin

Google play'den İndirin

www.turkuvazradyolar.com

TURKUVAZ MEDYA GRUBU

turkuvazradyo
turkuvazdijitalradyolar
turkuvazradyolar

GELENEKSEL LEZZET

Boza

DR. NESLİHAN AKTAŞ

Sağlıklı Yaşam ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı ***Dr. Neslihan Aktaş***, kış gecelerinin geleneksel tadı bozanın vücudumuza etkileri ve sağlığımıza faydalarını değerlendirdi. Bu özel içecek, vücut direncimizi artırmak için birebir...

Boza Nedir?

Boza, darı irmiği, su ve şekerden üretilen alkolsüz ve hafif mayalı bir içecektir. Leblebi ile tüketildiğinde mükemmel bir ikili olurlar. Bir su bardağı boza 296 kaloridir. İçerdiği yüksek enerji miktarından dolayı kilo kontrolü yapanların dikkatli tüketmesi önerilir. Geleneksel lezzet boza adeta bir şifa kaynağıdır.

- İçerisindeki aktif mayalardan dolayı anne sütünü artırır.
- Nitrozamin gibi kanserojen maddelerin vücuttaki oluşumunun önlenmesine yardımcı olur.
- Enfeksiyonlara karşı vücudun direncinin güçlenmesine yardımcı olur.
- Zengin protein ve B vitamini sayesinde enerji ihtiyacı fazla olan kişiler, hamileler ve sporcular tarafından tercih edilir.
- Hazmı kolaylaştırır ve sindirim sistemini rahatlatır.
- Stresi azaltır. Zihinsel yorgunluğa iyi gelir. Yatıştırıcı etkisi vardır.
- Cildi nemlendirip yumuşatır ve cilde parlak, sağlıklı bir görünüm kazandırır.

Probiyotik etkisi

Boza, içerdiği aktif mayalar ve faydalı bakteriler sayesinde aynı zamanda probiyotik bir içecektir. Probiyotikler, vücut için fayda sağlayan mikro canlılardır. Probiyotik denilen yararlı bakteriler sadece bağırsaklarda bulunur ve sindirim sisteminin faaliyetlerine yardımcı olur. Öyle ki, probiyotikler olmadan besinlerin sindirimini dahi gerçekleştirmek mümkün değildir.

Probiyotik kullanımı bağışıklık sistemini güçlendirip kilo kontrolünü sağlamasının yanı sıra;

- Şişkinlik, hazımsızlık ve gaz problemlerini giderir.
- İshal ve kabızlığı önler.
- Kandaki kolesterol ve şeker dengesini sağlar.
- Menopozal semptomları azaltır.
- Mide bağırsak (gastrointestinal) rahatsızlıkları ve enfeksiyon oluşumlarını engeller.
- İrritabl bağırsak sendromu, kolit ve diğer bağırsak sorunlarının önlenmesine yardımcı olur.

BESLENMEDE YENİ TREND

Aquafaba

Geçmişte yaygın olarak farklı amaçlarla kullanılan, günümüzün yeni beslenme trendi "aquafaba" özetle "bakliyatların haşlanma suyu"na verilen isim. ***Diyetisyen Emre Uzun***, aquafaba'nın kullanım alanlarını anlatıyor.

EMRE UZUN

Latince "aqua" (su) ve "faba" (baklagil) kelimelerinin bileşimiyle oluşan Aquafaba, baklagilleri haşladıktan sonra tencerede kalan suya verilen ad. Nohut, kurufasulye, börülce, bakla, mercimek ve bezelye haşladıktan sonra kalan suyu aquafaba olarak kullanabilirsiniz.

Nerede ve nasıl kullanılır?

Aquafaba yumurta akının yerine kullanılabiliyor. Yalnız buraya dikkat: Sadece yumurta akı yerine kullanılabiliyor, yumurta sarısı yerine değil. Bu sadece veganlar değil yumurta akına karşı alerjisi olanlar için de önemli. Bu sayede yapımında yumurta akının kullanıldığı kek, brownie, dondurulmuş krema, macaron gibi tatlıları rahatça tüketebiliyorlar.

Aynı şekilde mayonez gibi veya sarmısak, zeytinyağı ve yumurta akı ile yapılan soslarda da yumurta akının yerini alabiliyor. Yaklaşık ölçü de şöyle: 3 çorba kaşığı (45 ml) aquafaba, 1 yumurta akı ediyor.

Veganlar ve laktoz intoleransı olanlar için sütün yerini alabiliyor. Dolayısıyla süt ve tereyağı içeren tarifler, gerek veganlar gerekse süte alerjisi olanlar için artık "tadılması dahi yasak" sınıfında yer almıyor.

Ayrıca PKU'lu yani yaygın ve bilinen adıyla "fenilketonüri" hastalığı olanlar için de mükemmel bir çözüm. PKU kalıtsaldır ve bu hastalıkla doğan çocuklar, yaşam boyu fenilalaninden uzak durmak zorundadır. Öte yandan fenilalanin de bir protein yapıtaşıdır. Yiyip içtiklerimizle vücuda girmesi gerekir ama PKU'lu hastalarda yaşam boyu kan fenilalanin düzeyi belli bir sınırın altında tutulmak zorundadır. Bu da düşük proteinli diyet ile sağlanabilir ancak böyle besinleri bulmak zordur. İşte aquafaba, içerdiği düşük proteinle PKU hastaları için mükemmel bir çözüm oluşturuyor.

Keyifle hazırlayın!

Birbirinden güzel kek ve kurabiyeler hazırlamayı keyfe dönüştürecek, hem işlevsel hem de şık malzemeleri sizin için bir araya getirdik.

Hazırlayan: **MİNE NARTOP**

FESTY MİX STAND MİKSER 1.399 TL **KORKMAZ**

KURABİYE KALIBI 7.50 TL
PAŞABAHÇE

SİLİKON MERDANE 29 TL **BERNARDO**

KAPAKLI KEK KALIBI 55 TL **PORLAND**

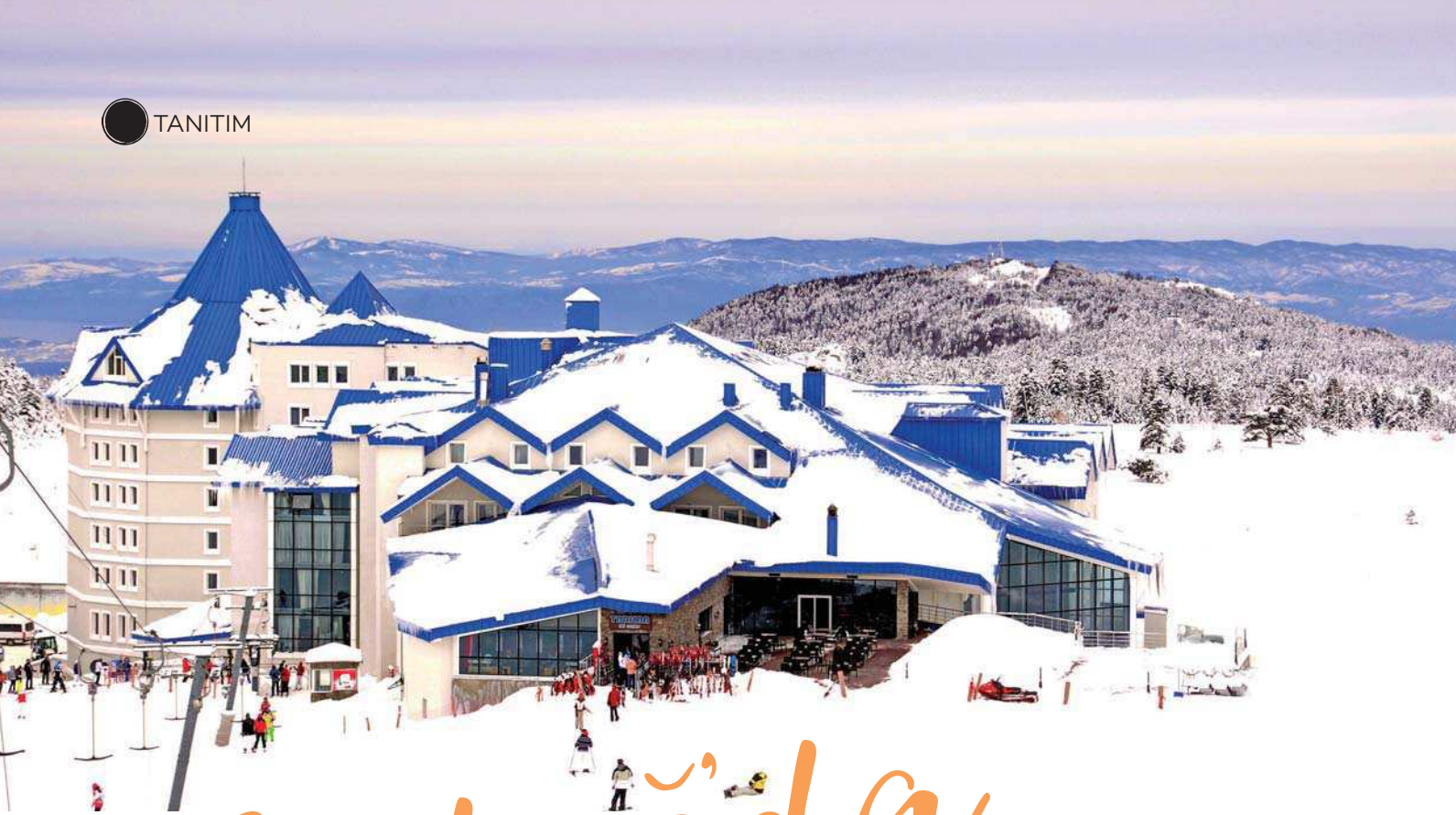
6'LI MİNİ KEK KALIBI
15.99 TL **IKEA**

SERAMİK KEK KALIBI 52.99 TL
PERABULVARI.COM

MİKSER KABI
SETİ 139.99 TL
PERABULVARI.COM

3'LÜ KEK SETİ 24 TL
BERNARDO

KELEPÇELİ KALIP
128 TL **EMSAN**



Uludağ'da TATİL KEYFİ

"Dünyanın ilk ve tek 5 yıldızlı alkolsüz kayak oteli" olma özelliğini taşıyan Bof Hotels Uludağ Ski Convention Resort, sizi harika bir tatile davet ediyor...

Zirvenin en yeni oteli olarak 2. bölgede Aralık 2015'ten bu yana hizmet veren Bof Hotels Uludağ Ski Convention Resort, kış sporları haricinde, mevsimsel olarak yetişen ender bitkileri ve yürüyüş parkurları ile Uludağ'ı dört mevsim yaşamak isteyenler için ideal bir adres... Otele karayoluyla gidebileceğiniz gibi, dünyanın en uzun teleferiği ile Bursa'dan muhteşem doğa manzarası eşliğinde kapısına kadar ulaşabilirsiniz.

Bof Hotels Uludağ Ski Convention Resort bünyesinde farklı konseptte 167 oda yer alıyor. "Alkolsüz herşey dahil" sistemiyle, ailece bir tatilden beklediğiniz her şeyi burada bulabilirsiniz. Türk ve dünya mutfaklarından lezzetlerle donatılmış restoranında her türlü damak zevkine uygun yemekleri tadabileceğiniz gibi, kafe bölümündeki beş çaylarıyla kendinizi şımartabilir, Şömine Kafe'nin içinizi ısıtacak içeceklerinden yudumlayabilir ve 2. bölgedeki en büyük kayak kafe olan SkyFall Kafe'nin muhteşem mutfağıyla keyifli saatler geçirebilirsiniz.

Ayrıca otelin Health Club Fitness bölümünde sporunuzu yapabilir, SPA bölümünde ve bay/bayan olmak üzere iki farklı konsepti bulunan hamamlarında, kendinizi yeniden doğmuş gibi hissederek rahatlayabilirsiniz.

Kayak sporunu sevenler için son derece cazip imkanları barındıran otelin içinden bağlı bulunduğu Uludağ 2. Gelişim Bölgesi'nde, en uzun pist olan Volfram Detachable - Maden pisti, toplam 7 adet mekanik tesis ve bunlara bağlı 18 ayrı pist bulunuyor. Ayrıca ortak sistem ski-pass kartıyla Uludağ'ın tüm pistlerine otelin pist alanından rahatlıkla ulaşabilirsiniz.

Bof Hotels Uludağ Ski Convention Resort, toplantı ve organizasyonlar için de her türlü ihtiyacı karşılayacak donanıma sahip. Ve tabii ki alışveriş... Konaklamanız veya iş toplantılarınız süresince ihtiyaç duyabileceğiniz her şeyi AVM bölümünde bulabilirsiniz.

Detaylı bilgi için: www.bofhotels.com

ABONELİK
AVANTAJLARINI KEŞFEDİN!

6 AYLIK ABONELİK

~~51₺~~ **32₺**

HEMEN ARAYIN

0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27

WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com

- Derginiz kargo ile iş veya ev adresinize imza karşılığı teslim edilsin.
- Aboneliğiniz boyunca fiyat artışlarından etkilenmeyin.

TURKUVAZ DERGİ

Miele'nin sunduğu tat ve yoğun kahve aroması ile dikkat çeken yeni solo kahve makinesi CM5, bakım ve konforlu temizleme programları ile de fark yaratıyor. Ürünün 5 farklı renk alternatifi bulunuyor.

Zengin Türk Mutfağı

Metro Toptancı Market, son reklam kampanyasında Türk Mutfağı'na sahip çıkma misyonuyla tarihten gelen farklı medeniyet ve kültürleri kucaklayarak zenginleşen mutfağımızın hikayesini anlatıyor.

Yepyeni bir konsept

Dürüm, burger gibi sokak lezzetlerini, humus, muhammara gibi geleneksel lezzetlerle birleştiren Snob Street Food, #letitsnob sloganı ile Aralık 2017 tarihinde Bağdat Caddesi'nde açıldı.

Doğal bakım

Doğadaki her bitkinin insan sağlığına olan etkisini araştıran ve doğru özü bir araya getiren Dalliance Savon, sabun, kokulu taşlar ve dekoratif mumlarıyla ihtiyaçlarınıza uygun seçenekler sunuyor.

Aşk dolu lezzetler yarışıyor

Sedat Tahir A.Ş.- Cook, Sevgililer Günü için Instagram üzerinden bir yarışma düzenliyor. Çiftler yarışmaya "Cook Mutfağı" Instagram hesabını takip edip, birlikte yaptıkları tatlı fotoğraflarını #tarifimizdeaşkvar etiketiyle paylaşarak 14 Şubat'a kadar katılabilecekler.

DAĞISTANLI Peynir Dükkanı

Bir başka peynirci

Susurluk'ta süt ürünleri üreten Dağıstanlı'nın 32 yıl önce başlayan hikayesi, Mihaliç peyniri, kaymak lor, Susurluk, Ezine ve daha onlarca peynir çeşidi ve kendilerine has tarifleriyle devam ediyor. www.dagistanli.com.tr

Çay içme sanatı

Siyah çaylardan dünya çaylarına kadar geniş bir ürün yelpazesine sahip olan Beta Tea, çaylarının tadı kadar çay yapımında kullanılan aksesuarlarıyla da keyifli yudumlar vadediyor.

Buluşma noktası

Kozyatağı Hilton Otel'in içinde yer alan Al SharQ İstanbul, misafirlerini Türk ve Ortadoğu Mutfağı sentezi mönüsü ile şık ve rahat atmosferinde, ruhunuza hitap edecek müzikler eşliğinde ağırlıyor.

Aşkınızı Taç'landırın

Sevgililer Günü'nde özel bir hediye arayanlar Taç'ın kırmızı gül yaprakları ile bezeli romantik nevresim takımı ile sevdiklerine sürpriz yapabilirler. Mağazalarda ve www.tac.com.tr'de...

En lezzetli duygu

2017 yılı itibariyle kurumsallaşma çalışmalarını hızlandıran ve 55. yılına giren Keskinoğlu, konumlandırmasını "en lezzetli duygu" olarak değiştirdi ve logosunda da modernleşmeye gitti.

keskinoğlu
en lezzetli duygu

Şimdi de çikolatalı

Oreo, klasik beyaz kremasından sonra içi çikolatalı Oreo Choco'yu tüketicilerin beğenisine sundu. Oreo Choco, içinde farklı adette ürün bulunan 3 çeşit paketiyle raflardaki yerini aldı.

Boğaz'a karşı

Arnavutköy'de hizmet veren Whisper, Sevgililer Günü'nde romantik ortamı ve geceye özel mönüsüyle, misafirlerine büyülü Boğaz manzarası eşliğinde özel bir gece vadediyor. Tel: (0212) 263 10 45

Teknoloji yemekle buluşuyor

Siemens'in yenilikçi teknolojiye sahip ocakları, pişirme alanının farklı boyutlardaki tencere ve tavalara göre ayarlanmasına olanak sağlayarak yemek pişirmeyi kolay, hızlı ve keyifli hale getiriyor.

Radyo Turkuvaz yeniden

4 yıl önce karasal yayın hayatına ara verip dijital radyo olarak yayın yapan Radyo Turkuvaz, karasal yayın hayatına da geri döndü. İstanbul'da 93.5, Ankara'da 90.2, İzmir'de 101.0 frekanslarından dinleyebilirsiniz. www.turkuvazradyolar.com

"Yemekte Denge"

Sabri Ülker Vakfı'nın 2011 yılından bu yana Milli Eğitim Bakanlığı ve Temel Eğitim Müdürlüğü işbirliğinde yürüttüğü "Yemekte Denge" eğitim projesinin 7. yıldönümü Feriye Palace'da düzenlenen özel bir etkinlikle kutlandı.

Boğaz'ın gözde semtlerinden Bebek'te geçtiğimiz aylarda kapılarını açan Hidden House, misafirlerine özenle hazırlanmış kahvenin, çayın ve atıştırmalıkların en doğal hallerini sunuyor.

Tel: (0212) 257 00 75

Keyif ve huzur bahçesi

Lezzet ödülü

Mado, Alışveriş Merkezleri ve Yatırımcıları Derneği (AYD)'nin Akademetre Türkiye işbirliği ile Türkiye çapında yapılan araştırmaları sonucunda Türkiye'nin en iyi kafe markası seçildi.

Tahin-pekmez aşkı

www.eskitadinda.com tarafından yalnızca yerel susamdan geleneksel yöntemlerle katkı maddesi olmadan üretilen tahin, kendi suyu ile pişen dut pekmezi ve doğada kendiliğinden yetişen ağaçlardan elde ettiği keçiboynuzu pekmezi sofralara sağlık katıyor.

Mutfağa dair her şey

Mutfak gereçlerinden Kirala & Pişir mutfaklara, yemek atölyelerinden restoran ve kafelere kadar mutfağa dair pek çok şeyi bir arada sunan İntema Yaşam, 2018'in ilk özel etkinliği kapsamında, Türkiye'nin önde gelen yeme içme ve gurme yayınlarını ağırladı.

Atıştırmalık lezzet

Dışı sütlü çikolata kaplı ve içi rendelenmiş hindistancevizli Bango Bar, özellikle hindistancevizi severlerin favori lezzetlerinden biri olmaya aday. Üstelik GDO'suz ve gluten içermiyor.

Bebeklere geleneksel lezzet

"Bebevita, Bisküvili Sütlü Tahıllı" ek gıda içeriğindeki kalsiyum, vitamin ve mineraller sayesinde bebeklerin sağlıklı gelişimini destekliyor. Ürün 6'ncı aydan itibaren kullanılabiliyor.

Tatlı tutkunlarına

Kahve Dünyası'nın yeni ürünü fındık kremasının yüzde 50'si taze ve çifte kavrulmuş fındıktan, yüzde 50'si şeker pancarından, katkı maddesi kullanılmadan üretiliyor.

Ev yapımı tadında

Melis'in el değmeden hazırladığı "Acuka", "Sambal Oelek", "Ajvar" ve "Paprika" sos çeşitleri, kahvaltıdan ana yemeğe kadar sofralara farklı lezzet seçenekleri sunuyor.

Lekesiz ve parlak

Yenilenen Persil 360 derece komple temizlik özelliği ile tek yıkamada, dahi iyi leke çıkarmanın yanı sıra, daha fazla parlaklık, daha yoğun ferahlık ve bakım sunuyor.

FİHRİST

Çorbalar

Ispanaklı çorba s. 51
Kış çorbası s. 41

Et yemekleri

Cevapcıcı s. 57
Erikli incik s. 41
Fırında nohutlu ve ıspanaklı tavuk s. 33
İç pilavlı tavuk budu s. 51
Tavuk etli büryan s. 58

Hamurişleri ve pilavlar

Börülceli haşhaşlı börek s. 34
Brioche çelengi s. 63

Çikolatalı cevizli çörek s. 22
Çikolatalı ekmek dilimleri s. 21
Çikolatalı sigara böreği s. 21
Glutensiz pırasalı börek s. 14
Karamelize soğanlı mantarlı tart s. 49
Kıymalı pide s. 70
Muzlu milföy pasta s. 25
Nohut mayalı ekmek s. 56
Pancar ezmeli nohutlu tortilla s. 48
Pazılı börek s. 55
Pırasalı kürdan böreği s. 69
Pissaladiere s. 64

Pratik kalp pizzalar s. 27
Sebzeli kalp börekler s. 28
Sucuklu turşulu poğaça s. 52
Yeşil mercimekli lazanya s. 36

Sebze yemekleri ve salatalar

Baharatlı ekşili nohut piyazı s. 31
Bakla burger s. 34
Fırında kara kabak s. 16
Kurutulmuş biberli fasulye ezmesi s. 56
Kurutulmuş fasulyeli bulgur pilavı s. 44
Peynirli cevizli salata s. 42
Susamlı kırmızı mercimek kroket s. 37

Tatlılar

Armutlu kek s. 48
Çikolatalı tiramisu s. 22
Elmalı tart s. 28
Fıstıklı kadayıf sarma s. 42
Fransız mereng s. 61
Frasier torte s. 62
Havuçlu irmik tatlısı s. 68
Hindistancevizli frambuazlı financier s. 61
Hindistancevizli karamel pasta s. 52
Karamelli pişmeyen turta s. 48
Kestaneli çikolatalı pastacık s. 25
Kloştur s. 55
Kurufasulyeli yalancı kestane şekeri s. 38
Labne peynirli magnolia s. 72
Limon kremalı kek s. 48
Mermer cheesecake s. 27
Mısır gevrekli kurabiye s. 70
Narlı Paris Brest s. 64
Portakallı parfe s. 66
Tahinli kek s. 72

Gelecek Sayı

Mart ayında, mutfağa ilk kez adım atanlar ve kendini geliştirmek isteyenler için temel tariflerden hazırlama yöntemlerine ve pratik mönü önerilerine dek pek çok konuyu bir arada bulabileceğiniz arşiv değerinde özel bir sayı geliyor.

NUN OKULLARI

ANA SINIFI VE 1. SINIF KAYITLARI İÇİN İLK ADIM

24 ŞUBAT

0 (216) 686 1 686

NUN OKULLARI

nunokullari.com

Kalpli Cupcake'ler

Malzemeler:
Hamur:
80 g (1,5 çay bardağı) un
1 tatlı kaşığı Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
1 yemek kaşığı Dr. Oetker Kakao
1 yumurta
70 g (1 çay bardağı) Dr. Oetker Pudra Şekeri
75 g eritilmiş tereyağı
50 ml (yarım çay bardağı) süt
1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin
Üzeri için:
1 çay bardağı ahududu
50 ml (yarım çay bardağı) su
1 yemek kaşığı toz şeker
Yarım tatlı kaşığı Dr. Oetker Mısır Nişastası
Kalıp:
6 adet kağıt muffin kalıbı

Hazırlanışı:
Kağıt muffin kalıplarını fırın tepsisine sıralayın. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için önceden açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Un, hamur kabartma tozu ve kakaoyu karıştırıp eleyin. Yumurta, pudra şekeri, tereyağı, süt ve şekerli vanilini ayrı bir çırpma kabına alın. Miksserin yüksek devrinde 2 dakika çırpın. Elediğiniz un karışımını ilave edip mikserin orta devrinde 2 dakika çırpın. Hamuru muffin kalıplarına paylaştırın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 15-20 dakika

Muffinleri fırından çıkarıp soğumaya bırakın. Muffinlerin üzerlerine küçük kalp şeklinde kurabiye kalıbı ile hafifçe bastırarak hepsine birer adet kalp şeklinde işaret oluşturun. Keskin bıçak ile işaretlediğiniz yerlerden 1,5 cm derinliğinde kesip çıkarın.

Ahududu ve suyu mutfak robotuna alıp püre haline getirin. Küçük bir tencereye alıp toz şeker ve nişastayı ekleyin. Kaşık ile iyice karıştırın. Orta ateşte pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısın ve 2 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp oda sıcaklığına gelinceye kadar bekletin. Hazırladığınız ahududulu sosu muffinlerin üzerindeki kalp boşluklara doldurun ve servis yapın.

Dr. Oetker
İşin özü kalitedir.

Pancake Aşkına

Malzemeler:
Hamur:
1 poşet Dr. Oetker Pancake
150 ml (1,5 çay bardağı) süt
1 yumurta
Pişirmek için:
Sıvı yağ
Dolgu:
1 poşet Dr. Oetker Vanilya Aromalı Dolgu Kreması
200 ml (2 çay bardağı) buzdolabında soğutulmuş süt
50 g (1 çay bardağı) iri kırılmış kabuksuz badem
1 çay bardağı ahududu
1 çay bardağı böğürtlen

Hazırlanışı:
Pancake karışımını bir kaba boşaltın. Üzerine süt ve yumurtayı ilave edin. El çırpıcısı ile pürüzsüz bir hamur haline gelinceye kadar çırpın. Hamuru ince düz uçlu krema sıkma torbasına doldurun. Yapışmaz yüzeyli tavayı orta ateşte 1-2 dakika ısıtın. Arada sıvı yağ ile yağlayarak yaklaşık 12 cm çapında kalp şeklinde hamurlar sıkarak hafif pembeleşinceye kadar arkalı önlü pişirin. 10 adet kalp şeklinde pancake pişirdikten sonra kalan hamurdan aynı boyutlarda çerçeve şeklinde içi boş kalpler sıkın ve pişirin.

2 çay bardağı soğuk sütü çırpma kabına alın ve üzerine dolgu kreması poşetini boşaltın. Mikser ile önce düşük devirde 1 dakika, sonra en yüksek devirde 1 dakika daha çırpın. Badem kırıklarını ilave edin ve iyice karıştırın.

5 adet kalp şeklindeki pancake'i aralarına dolgu kreması yayarak servis tabağına üst üste sıralayın. Kalan 5 adet pancake'i de üst üste koyarak aynı şekilde hazırlayın. İçi boş kalp çerçeveleri en üstlerine yerleştirin. Ortalarına meyveleri doldurup arzuya göre Dr. Oetker Hazır Böğürtlenli Sos dökün ve servis yapın.

Dr. Oetker
İşin özü kalitedir.